

Ryba z serem na kapuście



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

niedużej główki kapusty	1/4
nieduża marchewka	1
cebulka	1
filety z pangii albo tilapii	4
jajko	1-2
szkl. mąki	ok. 1/2
plastry sera żółtego, użyłam ostrego Zbójnickiego	4
łyżeczki koncentratu pomidorowego	2
olej	do smażenia:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa oczyścić, opłukać. Kapustę posiekać, cebulę pokroić w półplasterki, marchew zetrzeć na tarce jarzynowej. W rondlu rozgrzać łyżkę oleju, podsmażyć cebulkę aż się zeszkli, dodać marchewkę i kapustę. Dodać odrobinę cukru, soli, 1/2 łyżeczki lubczyku i podlać ok. 1/3 szkl. wody. Dusić ok. 10 min. aż warzywa zmiękną. Następnie dodać koncentrat i ew. doprawić solą i papryką. Gotować jeszcze chwilę bez przykrycia aż odparuje nadmiar płynu.

Rybę oprószyć solą i pieprzem, opanierować dwukrotnie w roztrzepanym jajku i mące wymieszanej z papryką, usmażyć na rozgrzanym oleju. Pod koniec smażenia na każdym kawałku ryby położyć plaster sera i oprószyć lekko papryką. Smażyć jeszcze chwilę na małym ogniu pod przykryciem aż ser się rozpuści. Podawać posypane natką na duszonej kapuście, z dodatkiem ziemniaków z wody albo pieczywa.