

Gulasz rybny



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

puszka kukurydzy	
puszka groszku	1
cebula biała	3 sredniej wielksoci
ziemniaki	4-5 duzych
rosół	1 litr
natka pietruszki	peczek
lub pomidory	4
Papryka słodka mielona Prymat	do smaku
kolendra	do smaku
sól	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
przyprawa uniwersalna Kucharek	do smaku
Majeranek suszony Prymat	do smaku
papryka czerwona	1
koncentrat pomidorowy	4 lyzki

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety umyc, osuszyć i pokroić w większą kostkę. Warzywa obrać, umyc i pokroić w kosteczkę, warzywa z puszki odcedzić. Do wrzacego rosolu wrzucamy przyprawy (poza majerankiem) i cebule, gotujemy przez 5 minut, potem wrzucamy ziemniaki i paprykę, gotujemy kolejne 10-15 minut, po czym wrzucamy kukurydze i groszek. Po około 10 minutach gotowania, dodajemy pomidory i koncentrat, lub sam koncentrat, zagotowujemy i wrzucamy rybę z pietruszką. Gotujemy do momentu, gdy wszystkie warzywa będą miękkie a ryba ugotowana, co nie trwa długo, bo jak wiemy ryba nie potrzebuje długiego czasu gotowania :).

