

Kreolska potrawka z ryby



GRUMKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryba

pomidory

przyprawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI: 2 morlesze lub snappery pokrojone w 2,5 cm kostkę - użyliśmy filetów z pstrąga, 2 łyżki ulubionych przypraw, 2 łyżki octu słodowego - użyliśmy winnego, mąka, olej. **Sos:** 2 łyżki oleju, 1 łyżka masła, 1 posiekana cebula, 30 dag świeżych pomidorów, bez pestek i posiekanych, 2 ząbki czosnku, 2 gałązki tymianku, 2 i pół szklanki bulionu rybnego lub wody, pół łyżeczki cynamonu, 1 posiekana ostra papryczka, 25 dag posiekanej czerwonej i zielonej papryki, sól, gałązki oregano.

SPOSÓB WYKONANIA: Rybę wymieszać z przyprawami i octem. Odstawić na 2 godziny. Panierować w mące i smażyć na oleju na złoty kolor. Przygotować sos. Rozgrzać olej z masłem, smażyć przez 5 minut cebulę. Dodać pomidory, czosnek i tymianek. Dusić 5 minut. Wlać bulion, dodać cynamon i ostrą papryczkę. Wymieszać. Włożyć kawałki ryby oraz świeżej papryki. Gotować kilka minut do zgęstnienia sosu. Doprawić. Przybrać oregano i podawać.