Ryba z warzywami i oliwkami



AGNIESZKA189

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

papryka czerwona	1 szt
cebula czerwona	2 szt
czosnek	6 ząbków
oliwki czarne	3 łyżki
koncentrat pomidorowy	80 g
cukier	2 łyżki
ocet balsamiczny	1-2 łyżki
mąka pszenna	do obtoczenia
olej do smażenia	
woda	1 szklanka
sól, pieprz	
ryba	500 (kawałki lub filety)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę kroimy w piórka, paprykę w paseczki, czosnek w plasterki. Podsmażamy na oliwie.

Gdy warzywa zmiękną dodajemy ocet balsamiczny, cukier, sól, pieprz, oliwki oraz koncentrat pomidorowy, dolewamy wodę, mieszamy i dusimy razem pod przykryciem.

Kawałki ryby posypujemy solą i pieprzem, obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor z obu stron. Układamy na uduszonych warzywach, przykrywamy i dusimy jeszcze 2 minuty.

Podajemy z ugotowanym na sypko ryżem.