

Ryba smażona z marchewką



AGNIESZKA131919



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	1 kg
marchewka	2 szt
pietruszka	1 szt
cebula biała	1 szt
koncentrat pomidorowy	1 łyżka
jajko	3 szt
mąka pszenna	50 gr
sól	do smaku
pieprz	do smaku
olej do smażenia	100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozmrożoną rybę osuszyć, pokroić, posolić i popieprzyć do smaku. Następnie obtoczyć w mące, jajku i usmażyć. Usmażoną rybę ułożyć na półmisku.

Teraz trzeba przygotować marchewkę. Obraną marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce, na dużych oczkach. Przełożyć do garnka i dusić pod przykryciem, w między czasie dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Dalej dusić. W razie potrzeby podlać wodą lub bulionem. Kiedy będzie miękka dodać koncentrat pomidorowy, oraz sól i pieprz do smaku. Jeszcze chwilę poddusić, aby przeszło koncentratem. Marchewkę wyłożyć na usmażoną rybę. I gotowe.
Smacznego!