

Ryba po grecku



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	3-5
sól i pieprz do smaku	
mąka	
marchewki	3-4
cebule	2
sól i pieprz	
ziele angielskie	
pieprz czarny	
Liść laurowy suszony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety oprószyć solą i pieprzem następnie obtaczać a mące i smażyć na patelni. Marchew zatrzeć na tartce o grubych oczkach cebulę zaś pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej i wrzucić marchewkę oraz cebulę dodać pozostałe składniki. Dusić do miękkości. filety rybne ułożyć na półmisku a następnie przykryć warstwą marchewki. Odstawić na kilka godzin do lodówki.