

Papryka Eli z farszem rybnym



ELI_555



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

ziemniaki większe	8 sztuk
karmazyn filet	4 sztuki
sos sojowy	2 łyżki
olej roślinny	2 łyżki
mąka pszenna	do panierowania
olej do smażenia	
sól	do smaku
koncentrat pomidorowy	200 g
mąka pszenna do zagęszczenia	2 łyżki
papryka zielona	5 sztuk
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
sok z cytryny	1/2 sztuki
cebula	1 sztuka
papryka czerwona	5 sztuk
Papryka ostra mielona Prymat	do smaku
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z umytych, osuszonych papryk odciąć góry z szypułkami i wyjąć nasiona. Odcięte góry papryk oczyścić z szypułek i pokroić w kostkę. Zrobić marynatę z sosu sojowego, oleju, soku z cytryny, czosnku granulowanego i pieprzu. Umyte, osuszone i pokrojone na 2-3 części filety posmarować marynatą i włożyć do lodówki na godzinę. Obrane ziemniaki obgotować przez 8 minut, ostudzić i potrzeć na tarce z dużymi oczkami. Cebulę posiekać, podsmażyć na odrobinie oleju i ostudzić. Rybę wyjąć z lodówki, oprószyć mąką, usmażyć na rozgrzanym oleju, ostudzić i rozdrobnić widelcem na mniejsze kawałki. Natkę pietruszki posiekać. Do potartych ziemniaków dodać rybę, natkę, pokrojoną paprykę, przesmażoną cebulę, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Nadziewać papryki, ułożyć pionowo w dużym garnku, wlać trochę oleju i chwilę smażyć. Koncentrat pomidorowy wymieszać z litrem wody, dodać sól, paprykę słodką w proszku, czosnek granulowany, paprykę ostrą do smaku i zalać papryki. Dusić do miękkości papryki. Papryki wyjąć z sosu. Mąkę wymieszać z wodą wlać do sosu, zagotować i doprawić maggi. Podawać papryki polane sosem. Smacznego!