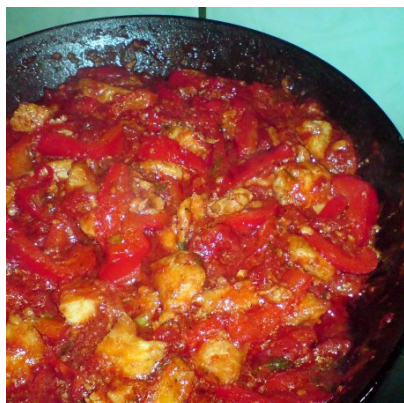


potrawka z ryby w sosie pomidorowo-paprykowym



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z mintaja	1 kg
pomidory krojone z puszki	1 puszka
cebula biała	2 sztuki
czosnek ząbki	
papryczka chili	1 sztuka
sól	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
koper świeży	
natka kolendry	
szczypior	
papryka czerwona	2 sztuki
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. rybę kroimy w kostkę przyprawiamy i dodajemy sok z limonki,
2. obsmażamy na patelni, odkładamy,
3. czosnek kroimy w plasterki, cebulę i chili w kostkę,
4. rumienimy na patelni,
5. dodajemy pokrojoną w paski paprykę, chwilę smażymy,
6. wlewamy pomidory, przyprawiamy i kropimy sokiem z limonki,
7. dodajemy rybę i posiekaną zieleninę, chwilę dusimy