ryba duszona z pomidorami

EWA99

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	60 dag
masło	5 dag
cebula biała	10 dag
musztarda	
pomidory	30 dag
mąka	3 dag
śmietana	1/8 l
pietruszka	
szczypiorek	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety pokroić na szerokie plastry, posolić i popieprzyć, następnie obtoczyć w mące i usmażyć z dwóch stron. Cebulę pokroić plastry i przyrumień na złoty kolor na patelni. Do naczynia włożyć cebulę, dodać pomidory pokrojone w plastry, musztardę i rybę, zalać to wszystko wodą na wysokość ok. 1/4 naczynia. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 minut. Wyjąć rybę, sos z duszenia przetrzeć i dodać dla zagęszczenia trochę mąki oraz przypraw, zagotować i dodać śmietanę. Polać nim rybę, na wierzch posypać posiekanym szczypiorkiem i pietruszką.