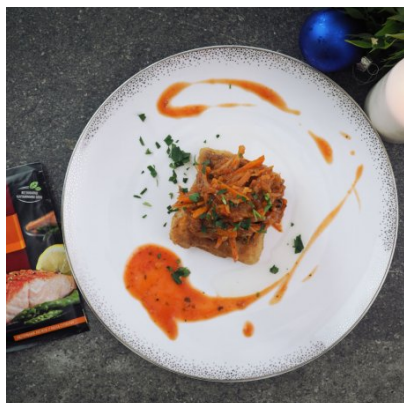


Ryba po grecku



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Na sos:

olej	2 łyżki
cebula	1 sztuka
marchew	1 sztuka
pietruszka	1 sztuka
por	1 sztuka
seler	1/4 sztuki
pomidory	2 sztuki
koncentrat pomidorowy	1 łyżka
bulion warzywny	150 mililitrów
Sól morską jodowaną Prymat w młynku	szczypta
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	szczypta
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Oregano suszone Prymat	1 łyżeczka
Majeranek suszony Prymat	1 łyżeczka
ziele angielskie	5-6 sztuk

Przygotowanie ryby:

filet z dorsza	200 gramów
jajko	1 sztuka
Bułka tarta klasyczna Prymat	garść
mąka	garść

masło klarowane

100 gramów

Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat

2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa pokroić w słupki.

Na patelnię wlać olej, wrzucić warzywa, przyprawy oraz bulion i gotować przez 30 minut na małym ogniu.

Filety trzeba doprawić przyprawą do ryb i panierować najpierw w mące, potem w jajku, na koniec w bułce tartej.

Panierowaną rybę smażyć na maśle klarowanym przez 3 minuty z każdej strony.

Podawać z warzywami, oliwą z oliwek oraz świeżą natką pietruszki.