

Mintaj po Kaukasku



EWA99



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mintaj mrożony	pół kg
cebula biała	25 dag
seler	15 dag
marchewka	3 szt
sok z cytryny	
Koperek suszony Prymat	
przecier pomidorowy	1 szkl.
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zaczynamy od filetów , które na samym początku musimy posypać pieprzem. i solą oraz pokropić sokiem z cytryny. Następnie usmażyć na oliwie. Po wyciągnięciu jeszcze raz posolić i skropić sokiem z cytryny. Cebulę zetrzeć na tarce i podrumienić na oliwie. Seler i marchewkę pokroić w drobną kostkę i dodać do cebuli. Dusić pod przykryciem aż warzywa zmiękną. Dodać przecier pomidorowy i zagotować. Przyprawić solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Posypać posiekany koperkiem. Połączyć sosem rybę.