ryba z pomidorami zapiekana w ziołach

MARTALOBOS

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filety z pangi	1 kg
pomidory	250 g
cebula	1 szt
ząbki czosnku	3 szt
posiekana pietruszka	do smaku
tymianek	do smaku
kminek	do smaku
chili	do smaku
cytryny	2 szt
Bułka tarta klasyczna Prymat	2 łyżki
oliwa	125 ml
cukier, sól, pieprz	do smaku
wino białe wytrawne	125 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę myjemy, osuszamy, oprószamy solą i pieprzem.

Przygotowujemy marynate:
Mieszamy chli, 4 łyzki oliwy, sok z jednej cytryny, 4 łyzki posiekanej pietruszki, zalewamy rybe marynata i odstawiamy w chłodne miejsce na 2 h.

Cebule i czosnek obieramy i drobno siekamy. pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy na kawałki. Na kolejnych 4 łyżkach oliwy smażymy czosnek i cebule, dolewamy wino, doprawiamy cukrem, sola i pieprzem. Dusimy 5 min. Na koniec dosypujemy kminek, tymianek i 2 łyżki posiekanej natki pietruszki. Smarujemy żaroodporne naczynie reszta oliwy. Na dnie układamy połowę pomidorów, na nich rybe którą skrapiamy marynata, nasteopnie pomidory. całość polewamy wywarem z ziołami i posypujemy byłką tartą.

Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni i pieczemy 15-20 min.