

Moja ryba po grecku - smażona



ASERET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z ryby	70 dag
mąka	4 dag
olej	10 dag
koncentrat pomidorowy	12-15 dag
włoszczyzna	50 - 50 (bez kapusty)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sprawioną rybę lub filety podzielić na porcje (przyjmując 2 kawałki na osobę), osolić, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju.

Warzywa korzeniowe wyszorować, oskrobać, umyć i zetrzeć na tarce o dużych otworach, pory oczyścić, bardzo dokładnie umyć i pokrajać w poprzek.

Przełożyć je do rondla, dodać pozostały olej (i dokładnie zebrane z patelni resztki tłuszczu, pozostałe po smażeniu ryby), sól, liść laurowy, ziele angielskie, wlać pół szklanki wody i udusić warzywa pod przykryciem.

Następnie dodać koncentrat pomidorowy, pogotować przez chwilę i doprawić do smaku solą, papryką i ewentualnie cukrem.

Usmażoną rybę ułożyć na półmisku, zalać gorącym sosem i ostudzić.

Udekorować gałązkami natki pietruszki.

Tak przyrządzoną rybę po grecku możemy także podawać na gorąco z ziemniakami, makaronem (rurki) lub ryżem na sypko.