
Ryba po grecku 3

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6259 razy.

40 dag fileta z ryby,

1 cebula,

liść laurowy,

ziele angielskie,

pieprz, sól,

40-50 dag warzyw,

6 łyżek oleju,

6 łyżeczek ketchupu,

2 łyżeczki mąki,

cukier

Filety z ryby ugotować na wywarze z warzyw. Oczyszczone warzywa rozdrobnić, włożyć na rozgrzany olej, dodać soli i smażyć ok. 5 min. Dodać wywar z ryby (1 szklanka) i dusić warzywa do miękkości. Następnie dodać sos zrobiony z wody, mąki, ketchupu, soli, cukru i soku z cytryny. Gotować razem ok. 3 min. Rybę ułożoną w salaterce pokryć jarzynami i posypać zieleniną.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>