
Ryba w jarzynach

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2571 razy.

1,2 kg filetów z dorsza, morszczuka lub halibuta,

3-4 łyżki mąki przenej,

2 marchewki,

1 pietruszka,

15 dag selera,

10 dag pora,

2 cebule,

1 szklanka oleju,

1 puszka przecieru pomidorowego,

kilka gałązek natki pietruszki,

1 łyżka cukru,

1 łyżeczka białego pieprzu,

1 łyżka soli,

Filety opłukać , osączyć , podzielić na porcje, lekko posolić i odstawić na 20 minut. Następnie obtaczać je w mące i smażyć na połowie oleju na złoty kolor.

Warzywa korzeniowe oczyścić , umyć i zetrzeć na tarce do jarzyn. Por i cebulę obrać i drobno pokroić . Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju i podsmażyć cebulę i por.

Warzywa poddusić na pozostałym oleju, następnie wlać 1 szklankę wody i dalej dusić na małym ogniu.

Po 20 minutach dodać przecier pomidorowy, cebulę i por, doprawić solą, pieprzem i cukrem. Rybę wyłożyć do salaterki lub na głęboki półmisek, przykryć gorącymi warzywami i przybrać natką pietruszki.