
ryba po grecku na zimno

Dodano: 2006-04-11 11:18:43

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2587 razy.

1 kg ryby/mogą być filety/,3 duże marchewki, 2 pietruszki,por,seler,3cebulę,pół szklanki oleju,3 łyżki koncentratu pomidoriwego,łyżeczka mielonej papryki,2 liście laurowe, 4 ziarnka ziela ang.,sok z cytryny,cukier,sól

Jarzynyetrzeć na grubej tarce.Włożyć do rondla z rozgrzanym olejem,podlać kilkoma łyżkami wody,dodać liść laurowy,cukier,ziele, i dusić na wolnym ogniu 15 min.Następnie dodać koncentrat pomidorowy i 3 łyżki wody i gotować następne 10 min.Przyprawić sokiem z cytryny,dodać surową rybę pokrojoną w dzwonka,podlać niewielką ilością wody i dusić na wolnym ogniu do miękkości.Przełożyć na półmisek,przykryć jarzynami.Podawać na zimno z białym pieczywem.

Nadesłał: Janina <nina572@op.pl>