

---

# Ryba po grecku 1

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

Język: Polski

Odwiedzono: 7570 razy.

Moja żona przygotowuje rybę po grecku z następujących składników:

kilogram filetów rybnych (moja mama używa dla odmiany karpia)

olej do smażenia

paczka hortexowskiej włoszczyzny

cebula

trzy duże marchewki

słodka papryka

sól i pieprz

łyżka lub półtorej koncentratu

ziele angielskie 3 ziarna

liściek bobkowy

jarzynka

sok z cytryny

Najpierw na rozgrzanym tłuszczu należy usmażyć filety obtoczone w mące (nie trzeba rozmrażać). Jeżeli używamy karpia to należy go najpierw kilka godzin potrzywać obłożonego talarkami cebuli a do obtoczenia użyć mieszanki mąki z bułką tartą (pół na pół). Po usmażeniu ryby podrumieniamy cebulę na lekko złoty kolor (ale nie na tym samym tłuszczu na którym smażyliśmy rybę). Następnie dodajemy włoszczyznę (też nie trzeba jej wcześniej rozmrażać) oraz dodatkowo trzy marchewki starte na tarce o dużych oczkach oraz ziele angielskie i liściek bokowy. Jarzyny dusimy pod przykryciem na małym ogniu około pół godziny. Pod koniec duszenia wciskamy sok z połowy cytryny i dodajemy koncentrat oraz doprawiamy solom, pieprzem i słodką papryką w proszku.

Jeżeli chcemy rybę podać na zimno to gotowym sosem zalewamy rybę na półmisku i odstawiamy do wystygnięcia.

Jeżeli podajemy na ciepło to usmażoną rybę wkładamy do sosu i chwilę podgrzewamy.

Moim osobistym zdaniem wersja z karpem jest smaczniejsza, chociaż trochę bardziej okrutna ze względu na konieczność uśmiercenia rybki.

Tak czy tak życzę smacznego.

Acha, na zimno rybę podajemy z białą bułką na ciepło równie dobrze smakuje z ziemniakami jak i ryżem

From: Cezary Gmyz [gmyzio@friko.onet.pl](mailto:gmyzio@friko.onet.pl)

---

Sprawdziłam ten przepis. Jest super. Tak powinna smakować ryba po grecku. Ja użyłam filetów z pangii.

Nadesłał(a): Magda <[mikasek@poczta.onet.pl](mailto:mikasek@poczta.onet.pl)> 2006-03-12 08:03:51

Mój przepis jest taki sam z tą różnicą że warzywa duszę na tym samym oleju co smaży ona ryba.

Nadesłał(a): Waldemar <[walja@aster.pl](mailto:walja@aster.pl)> 2008-03-20 17:03:03