
Ryba po grecku 2

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

Język: Polski

Odwiedzono: 7107 razy.

Składniki:

2 cebule

1 duża marchew lub 2 średnie

1 pietruszka

1 seler

może być też 1 por (albo nie)

ok. pół kilograma dowolnych filetów z ryby.

Wykonanie:

Ryby obtoczona w mące obsmażyć na patelni w niewielkiej ilości tłuszczu. Cebule pokroić w kostkę. Zesmażyć na patelni w kilku łyżkach oleju. Dodaj marchew rozdrobnioną na tarce, selera i pietruszkę (też starte na tarce do jarzyn). Jak się to trochę przesmaży to możesz dodać trochę wody (sos nie będzie wtedy taki tłusty) albo więcej oleju. Do jarzyn dodaj ryby i niech się tak dusi wszystko razem jakieś pół godziny. Na koniec dopraw do smaku solą, pieprzem, posyp jakimś zielonym typem bazylii albo majerankiem, dodaj 2 łyżki koncentratu pomidorowego albo sok pomidorowy.

Podawać na gorąco lub na zimno.

Ot i wszystko.

Z tego przepisu wychodzi porcja na 3 osoby.

Smacznego!

From: Ewa Maciasz emacia@po-box.mcgill.ca

tylko sok pomidorowy musimy wcześniej przegotować , inaczej na drugi dzień ryba będzie kwaśna
Nadesłał(a):taki sobie kucharz <zielony590@wp.pl> 2006-09-15 18:09:15