

ANIA STARMACH

Ryba po grecku

Co kupić?

- 800g** filetu z białej ryby (np. dorsz, mintaj)
- 500ml** bulionu warzywnego lub wody
- 4** marchewki
- 3** pietruszki (korzeń)
- 3** cebule
- 0.5** dużego selera
- 200ml** koncentratu pomidorowego
- 4** liście laurowe
- 3** ziarna ziela angielskiego
- 3** łyżki oleju
- 3** łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Cebulę pokrój w piórka. Marchewkę, pietruszkę oraz selera obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę, smaż przez kilka minut.
3. Do cebuli dodaj pozostałe warzywa, smaż kilka minut, dodaj ziele angielskie i liście laurowe, bulion (przepis znajdziesz tutaj) lub wodę. Gotuj 10 minut.
4. Po tym czasie odlej część płynu, wymieszaj go z koncentratem i dodaj do warzyw.
5. Duś na małym ogniu przez około 15 minut.
6. Rybę dopraw solą i pieprzem, podziel na mniejsze filety.
7. Rybę obtocz w mące i przysmaż na złoty kolor.
8. Rybę przełóż do naczynia, przykryj warzywami, schładzaj przez noc w lodówce.