

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?

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