Ryba po grecku

data aktualizacji: 2019.12.02 autor: Redakcja

Składniki:

- 1 kg filetu z białej ryby (np. mintaj, dorsz, morszczuk, miruna)
- 500 ml bulionu warzywnego
- 5 marchewek
- 4 pietruszki
- 3 spore cebule
- ½ dużego selera
- 200 g koncentratu pomidorowego
- 4 liście laurowe
- 3 ziarnka ziela angielskiego
- sól, pieprz
- mąka pszenna
- olej

Przygotowanie:

Cebulę obrać i pokroić w piórka. Pozostałe warzywa obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i smażyć przez kilka minut. Dodać pozostałe warzywa i chwilę podsmażyć, następnie dodać liście laurowe, ziele angielskie i zalać bulionem. Gotować przez 10 minut. Odlać do miseczki część bulionu, rozpuścić w nim koncentrat pomidorowy i dodać do warzyw. Dusić na małym ogniu przez 15 minut.

Rybę podzielić na mniejsze kawałki, przyprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor. Przełożyć do pojemnika, przykryć uduszonymi warzywami i włożyć do lodówki na noc.

Rybę po grecku można podawać na zimno oraz na ciepło.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33982-ryba-po-grecku