

SPRAWDZONY PRZEPIS NA RYBĘ PO GRECKU

Składniki:

- 1 kg mintaja
- 2 duże marchewki
- 1 pietruszka
- Kawałek selera
- 2 cebule
- ½ szklanki oleju do smażenia
- ½ szklanki gorącej wody
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- ½ łyżeczki cukru
- Sól, Pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rybę pokroić na małe kawałki, posolić z obu stron, opanierować w mące i usmażyć na oleju. (Rybę można także opanierować w jajku i bułce tartej).
2. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju najlepiej na tym samym na którym była smażona ryba, chyba że zostało zbyt dużo przypalonej mąki.
3. Jarzyny obrać, zetrzeć na grubej tarce i dodać na patelnię do cebuli.
4. Chwilę smażyć, następnie podlać gorącą wodą i dusić ok 15 minut (jarzyny nie mogą być rozgotowane).
5. Po tym czasie dodać koncentrat pomidorowy i jeszcze chwilę dusić. Pod koniec duszenia dodać paprykę słodką i ostrą oraz cukier, sól, pieprz do smaku.
6. Na dno naczynia położyć jarzyny, na jarzyny ułożyć usmażoną rybę i przykryć warzywami.
7. Ryba po grecku jest bardzo smaczna na ciepło i na zimno.

SMACZNEGO!