





Halibut z porem i pomidorem z patelni

 ewaeu.

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

halibut (3 kawałki) -

por (biała część) -

3 ząbki czosnku -

słoik pomidorów w zalewie solnej -

6 jabłuszek kaparowych -

olej rzepakowy do smażenia -

2 łyżki posiekanej natki pietruszki -

łyżeczka rozgniecionego pieprzu

kolorowego -

sól -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sposób przygotowania

1.

Pora przekroić wzdłuż i pokroić na ok 4 cm kawałki. Dokładnie umyć i osuszyć. Czosnek obrać i pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać olej i wrzucić pora i czosnek. Chwile smażyć. Dodać pomidory z zalewą. (Można też dodać świeże pomidory bez skórek , pokrojone na części i wlać szklankę wody.)Dodać pokrojone na pół jabłuszk kaparowe . Przykryć i dusić . Rybę oczyścić , umyć i ułożyć na warzywach. Dusić ok 15 min na małym ogniu. Na koniec posolić , posypać pieprzem i natką pietruszki . Smacznego