Ryba po grecku

Wafelek2601

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | trudny | 4 porcje

Składniki:

- filety z soli - 60 dag
- marchew - 2 szt.
- cebula - 2 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- sok z cytryny - do smaku
- mąka - 1/2 szklanka
- olej do smażenia - trochę
- pietruszka - 1/2 szt.
- seler - 1/6 szt.
- koncentrat pomidorowy - 1/2 słoik
- ziele angielskie - 1 szt.
- liść laurowy - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozmrożone filety myjemy, osuszamy. Nacieramy solą i pieprzem, kropimy sokiem z cytryny. Kroimy na mniejsze kawałki. Obtaczamy w mące, smażymy na mocno rozgrzanym oleju. Obraną cebulkę kroimy w kostkę, warzywa obieramy, myjemy, ścieramy na dużych oczkach. Na patelni rozgrzewamy olej, szklimy cebulę, dodajemy warzywa. Podlewamy odrobiną wody, dusimy. Dodajemy liścia i ziele oraz przyprawiamy. Kiedy warzywa będę miękkie dodajemy do smaku koncentrat, mieszamy, dusimy jeszcze chwilę. Warzywa przekładamy rybą. Wstawiamy do lodówki, żeby się przegryzły.