





Ryba po grecku według mojego przepisu

 paulina2157


Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 80 min

 łatwy

 12 porcji

Składniki:

miruna filet - 1 kg
sól i pieprz - do smaku
sok z cytryny - do smaku
ketchup - 1/2 szklanka
seler korzeń - 1/2 szt.
pietruszkę korzeń - 2 szt.
marchew - 1 + 1/2 kg
cebula - 4 szt.

zioła prowansalskie - do smaku
ziele angielskie - do smaku
jajko - 3 szt.
liść laurowy - do smaku
mąka - 1/2 szklanka
bułka tarta - 3/4 szklanka
masło - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filety oprószyć solą i pieprzem, połać sokiem z cytryny i odstawić.

Warzywa obrać. Cebulę pokroić w kostkę. Podsmażyć cebulę na maśle przełożyć do rondla dodać ziele i liść. Marchew zetrzeć na dużych oczkach tarki. Podobnie zetrzeć seler i pietruszkę. Do cebuli dodać starte warzywa, wymieszać zalać niewielką ilością wody i gotować do miękkości. Wlać ketchup i wymieszać. Doprawić do smaku i dusić jeszcze 2-3 minuty.

Jajko roztrzepać, bułkę i mąkę wymieszać, kawałki filetu panierować i smażyć na złoty kolor.

Rybę wyłożyć na talerze.
Przykryć rybę warzywami.

Można podawać na ciepło lub zimno.