Ryba po grecku

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- filet z ryby morskiej - 900 g
- cebula - 2 szt.
- mąka - - trochę
- włoszczyzna pokrojona w paski (marchewka, seler, pietruszka, por) - 800 g
- sos pomidorowy (passata) - 200 g
- sól różowa himalajska - - trochę
- pieprz - - trochę
- olej lub oliwa z oliwek - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę rozmrażamy i myjemy, odsączamy, kroimy na kawałki. Kroimy cebulę w piórka. Do miski wkładamy osoloną i popieprzoną rybę, wsypujemy cebulę i wszystko delikatnie mieszamy. Odstawiamy na kilka minut.

KROK 2: Na patelnię wlewamy trochę oleju i na małym ogniu smażymy kawałki ryby wcześniej obtoczone w mące. Smażymy aż się zarumienią. Przekładamy do miseczki.

KROK 3: Na patelni tej samej (przetartej ręcznikiem) lub drugiej rozgrzewamy olej i smażymy cebulkę pokrojoną w drobną kosteczkę, jak trochę zmięknie dodajemy włoszczyznę pociętą w paski (ewentualnie może być z mrożonki), podsmażamy na małym ogniu, doprawiamy solą i pieprzem, po kilku minutach dodajemy wrzątku i dusimy od czasu do czasu mieszając. Wody wlewamy tyle, aby powstał sos bo ryba go wchłonie.

KROK 4: Na koniec smażenia dodajemy sos pomidorowy i jeszcze trochę dusimy, aby przeniknęły smaki, całość duszenia i smażenia włoszczyzny, to ok 30 min w zależności od tego jakie bardziej lubimy warzywa rozgotowane czy al dente.

KROK 5: Do naczynia żaroodpornego wkładamy kilka łyżek sosu warzywnego i przykrywamy go usmażonymi rybami i tak warstwa po warstwie.

KROK 6: Ostatnią warstwę powinien stanowić sos warzywny, przeważnie mamy trzy warstwy z rybą. Naczynie żaroodporne jest nam potrzebne, gdy będziemy chcieli podać rybę na ciepło następnego dnia, wyśmienita jest również na zimno.

Smacznego!