





Ryba z cukinią i marchewką

 paulina2157

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

miruna filet - 4 szt.
cukinia - 1 szt.
marchew - 3 szt.
jajko - 1 szt.
sól - do smaku
pieprz - do smaku

zioła prowansalskie - do smaku
ryż - 1 torebka
masło - 3 łyżka
curry - do smaku
przecier pomidorowy - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować według przepisu z opakowania.

Filet oprószyć solą i pieprzem, panierować w roztrzepanym jajku i bułce tartej, usmażyć.

Cukinie pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na tarce. Marchew i cukinię podsmażyć na maśle, zalać 1/3 szklanki wody i dusić aż woda odparuje.

Dodać do warzyw ryż, wymieszać. Dodać przecier, wymieszać, chwilę smażyć. Doprawić do smaku ziołami i curry oraz solą.

Rybę podawać z warzywami i ryżem.