




## Ryba zapiekana pod jarzynkową kolderką

 Magster

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 6 porcji

### Składniki:

biała ryba (tilapia, flądra, dorsz) - 1 kg	ząbki czosnku - 2
masło lub olej - 2-4 łyżka	ziarenka ziela angielskiego - 2
cebula - 2	liść laurowy - 1
kawałek białej części pora - 1	majonez lub jogurt naturalny - 1-2 łyżka
marchewka (starta na tarce o dużych oczkach) - 3-4	sól -
seler naciowy pokrojony w plasterki - 2-3	pieprz -
	natka pietruszki -
pomidory pokrojone w kostkę - 3	
papryka czerwona pokrojona w słupki - 2	

### Dodatkowe info:

Jesli chcemy aby danie bylo bardziej dietetyczne, rybe możemy poddusic na parze kilka minut.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Rybę oczyścić z ości, pokroić na mniejsze części, osuszyć.

**KROK 2:** 1 łyżkę oleju/masła rozgrzać na patelni, posypać rybę solą i pieprzem z obu stron i smażyć partiami z obu stron ok 2-3 minuty.

**KROK 3:** Przełożyć rybę na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

**KROK 4:** Na tej samej patelni rozgrzać następną - 1 łyżkę tłuszczu, dodać cebulę posypać solą i pieprzem, zeszklić przez ok. 5-7 minut.

**KROK 5:** Dodać marchewkę, selery, paprykę, pomidory i czosnek, dusić przez następne 10-12 minut, jeśli potrzeba można podlać odrobiną wody. Dodać ziele i liść laurowy. Kiedy warzywa są już miękkie, dodać pietruszkę i wszystko razem wymieszać - nie dusić dłużej. Dodać łyżkę majonezu/ jogurtu i razem wymieszać.

**KROK 6:** Na dno naczynia żaroodpornego wyłożyć cienką warstwę warzyw.

**KROK 7:** Na warzywa wyłożyć rybę i przykryć cienką warstwą warzyw, czynność powtórzyć.

**KROK 8:** Przykryć folią, piec ok. 40-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Przykryć folią, piec ok. 40-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Przed podaniem posypać natką pietruszki.