





Rybne ragout z brokułami

 smakujmy


Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

dowolne filety rybne - 50 dag	tymianek - 1 łyżeczka
cebula - 1 szt.	wytrawne białe wino - 1/4 szklanka
marchewka - 15 dag	śmietana - 200 ml
brokuły - 30 dag	sok z cytryny - do smaku
ziemniaki - 25 dag	koperek - 1 pęczek
wywar warzywny lub woda - 1/2 litr	sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Zeszklić na maśle (w dość dużym garnku lub głębokiej patelni). Umyć i obrać marchewkę, pokroić w plasterki bezpośrednio do cebuli.

Brokuły pociąć na niewielkie kawałki i chwilę dusić z cebulą i marchewką.

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić na małe kostki. Wrzucić do garnka, zalać wywarem warzywnym i zagotować. Warzywa doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Dodać białe wino i śmietanę. Gotować 15 min.

Umyć i osuszyć filety rybne. Pokroić w kostkę. Skropić sokiem z cytryny, posolić i doprawić pieprzem. Koperek opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Rybę dodać do warzyw i gotować na średnim ogniu przez ok. 6-8 min. Pod koniec duszenia dodać koperek.

Czas wykonania: 1/2 godz.