



przepisy.pl

# Pomidorowy turbot z warzywami

 60 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- pomidor - 600 gramów
- marchew - 2 sztuki
- pieprz
- sól
- cukier
- gałka muskatołowa
- czosnek - 2 sztuki
- bazylią - 1 łyżka
- sok z cytryny - 3 łyżki
- czarne oliwki bez pestek - 100 gramów
- filet z turbota - 400 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Filety z turbota umyj dokładnie, osusz, skrop obficie sokiem z cytryny i oprószy przyprawami. Odstaw na 1 godzinę w chłodne miejsce.
2. Obierz marchewki i obgotuj w całości przez kilka minut w lekko osolonym wrzątku. Osącz.
3. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj drobniutko.
4. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu, dodaj obrane ze skórki, rozkrojone w ósemki pomidory i duś na małym ogniu przez 15 minut.
5. Dopraw do smaku, dodaj pocięte w połówki oliwki i skrojoną w kosteczkę marchewkę. Wymieszaj, zagotuj .
6. Rybę ugotuj na parze i podawaj z sosem pomidorowym.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)