





Ryba po grecku

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z mintaja - 5 sztuk
- musztarda - 2 łyżki
- koncentrat pomidorowy słoiczek mały - 1 sztuka
- marchewka - 3 sztuki
- cebula - 2 sztuki
- liść laurowy - 3 sztuki
- pieprz - 1 łyżka
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 1 sztuka
- Przyprawa w Mini kostkach Czosnek Knorr** - 2 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Rybę płuczemy dokładnie, a następnie doprawiamy marynatą i odstawiamy na kilka godzin w chłodne miejsce.
2. Marchewkę ucieramy na tarce, a cebulę kroimy w pół plasterki. Warzywa obsmażamy z dodatkiem oleju kilka minut. Dodajemy do nich musztardę, koncentrat pomidorowy, liście laurowe i pieprz. Całość przesmażamy jeszcze kilka minut delikatnie mieszając. Na koniec doprawiamy do smaku Delikatem.
3. Rybę kroimy w kawałki, obtaczamy w mące i smażymy. Następnie układamy w półmisku i przykrywamy warzywami. Odstawiamy na kilka godzin by smaki się przegryzły. Podajemy na zimno lub ciepło - kwestia gustu. Smacznego!

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl