



przepisy.pl

Ryba po grecku z chlebem wiejskim



 30 minut  1 osoba  Łatwe

Składniki:

- filet z mintaja - 2 sztuki
- mała marchewka - 1 sztuka
- mała pietruszka - 1 sztuka
- seler korzeniowy - 1 plaster
- por pokrojony w kostkę - 2 łyżki
- ziele angielskie - 1 ziarno
- liść laurowy - 1 listek
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczki
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- kromka chleba wiejskiego - 2 sztuki
- Flora ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1** - 2 łyżeczki

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

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę, pietruszkę i selera umyj, obierz i zetrzyj na tarce jarzynowej. Pora pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy dodaj warzywa, ziele angielskie, listek laurowy i podduś. Następnie dodaj koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszaj.
2. Filety z mintaja umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Rybę dodaj do warzyw. Patelnię przykryj pokrywką i pozostaw na małym ogniu przez 5 minut, aby ryba się przepiekła.
3. Rybę po grecku podawaj z pieczywem posmarowanym Flora ProActiv zdrowe serce z witaminą B1.

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