



Ryba po grecku

przepisy.pl



 45 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- filet z pangia, mintaja lub dorsza - 1 kilogram
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1.5 łyżeczek
- średnie marchewki - 4 sztuki
- por - 1 sztuka
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- seler - 0.5 sztuk
- cebula - 2 sztuki
- papryka - 1 sztuka
- koncentrat pomidorowy - 1 opakowanie
- musztarda sarepska - 4 łyżki
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- Liść laurowy z Turcji Knorr** - 3 sztuki
- Ziele angielskie z Meksyku Knorr** - 6 ziaren
- cukier
- mąka
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Posyp filety przyprawą Knorr, odstaw do lodówki.
2. Obierz warzywa i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Cebulę pokrój w piórka.
3. Podsmaż wszystkie warzywa w dużym garnku, na oleju. Smaż przez 5 minut.
4. Następnie dodaj koncentrat pomidorowy, musztardę, ketchup i pozostałe przyprawy. Smaż jeszcze około 10 minut, ciągle mieszając.
5. Gdy warzywa będą już miękkie, dopraw je do smaku kostką Bulionu na włoszczyźnie Knorr oraz pieprzem.
6. Oprósz zamarynowane ryby mąką i obsmaż na patelni. Rybę podawaj przykrytą sosem. Możesz ją spożywać na zimno bądź na ciepło.

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