

Ryba po grecku

data aktualizacji: 2020.12.07 autor: Beata Pierzchała



Składniki:

- 50 dag ryby
- bułka tarta
- jajko
- przyprawa do ryb
- olej
- sól
- pieprz
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna pieprzu
- 3 ziarna ziela angielskiego
- mały koncentrat pomidorowy

Rybę posolić, posypać przyprawą do ryb. Obtoczyć w jajku i bułce. Smażyć po 13 minut z każdej strony.

Marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w kostkę.

Na patelni rozgrzej olej, dodaj warzywa, podlej wodą i dodaj koncentrat, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, sól i pieprz. Duś do miękkości.
Ciepłą rybę przełożyć na przemian z warzywami.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37519-ryba-po-grecku>