

Ryba po grecku

Czyli ryba z warzywami :)

Składniki:

(na 8 porcji)

- 8 filetów rybnych
- 6 średnich marchewek
- 3 średnie korzenie pietruszki,
- 1 mały seler
- 5 główek cebuli
- 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz biały, cukier (wedle uznania)
- bułka tarta
- mąka kukurydziana
- 2 jajka
- olej do smażenia



Wykonanie:

Marchewkę, pietruszkę i selera umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokroić w półtalarki.

Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć starte warzywa. Po kilku minutach przykryć pokrywką i poddusić.

W tym czasie na drugiej patelni rozgrzać olej. Rybę doprawić solą i białym pieprzem. Panierować w mące, jajku i bułce; smażyć na rozgrzanej patelni. Usmażone kawałki odkładać na ręcznik papierowy, aby obciekły z nadmiaru tłuszczu.

Warzywa podlać 1/2 szklanki wody i dusić.

Po usmażeniu fileatów, podsmażyć cebulę; dodać do pozostałych warzyw. Dodać liście laurowe i ziele angielskie oraz koncentrat pomidorowy. Doprawić odrobiną cukru i podlać znowu 1/2 szklanki wody. Dusić do miękkości, od czasu do czasu mieszając. Sok z warzyw musi odparować na tyle, by warzywa miały dość ścisłą konsystencję.

Na półmisku układać na przemian warzywa i rybę. Na wierzchu powinny być warzywa. Potrawę odstawić do wystygnięcia. Udekorować gałązkami natki pietruszki.

Danie najlepiej przygotować 1 lub 2 dni wcześniej i przechowywać w lodówce.