

Ryba po grecku

Składniki:

1 kg mrożonych filetów rybnych (panga, mintaj, inne ryby morskie oprócz śledzi)
3 duże marchewki
2-ie duże cebule
Nieduży seler
Spora pietruszka
Koncentrat lub przecier pomidorowy
Cytryna
Kostka rosółowa, sól, pieprz, sproszkowana papryka - ostra.
Olej dobrego gatunku (może być Kujawski)

Sposób przyrządzenia:

- Filety rozmrozić po czym przygotować do smażenia. Posolić i skropić sokiem z cytryny.
- Na patelni rozgrzać olej i obsmażyć w nim filety, na dość dużym ogniu nie używając pokrywki.
- Wyjąć filety na talerz. Poporcjować je na nieduże kawałki.
- Na patelnię dolać oleju i zeszklić obraną i pokrojoną w cienkie piórka cebulę.
- Marchewkę, pietruszkę i seler obrać, umyć po czym pokroić w patyczki grube ok 0,5 cm i długie ok 5 cm.
- Gdy smażona pod pokrywką cebula stanie się przezroczysta, dodać warzywa oraz 3 łyżki przecieru pomidorowego. Podlać wodą po rozmrożonych filetach i dusić wszystko pod szczelną pokrywką ok 20 min.

Dusząc warzywa na zwykłej patelni, uważać aby się nie przypaliły.

- W trakcie duszenia doprawić warzywa kostką rosółową, pieprzem i mieloną papryką.
- Dodać rybę, ostrożnie całość wymieszać, przykryć pokrywką i dusić jeszcze 15 min. **(na zwykłej patelni uważając aby potrawa się nie przypaliła).**

- Tak przyrządzoną rybę można podawać z pieczywem na ciepło, choć zazwyczaj podaje się ją na zimno.