



# Ryba po grecku

Autor: Danuta Piecyk

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Warzywa obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

### Krok 2

Cebulę obrać, pokroić w piórka, przesmażyć na oleju.

### Krok 3

Dodać do podsmażonej cebuli, warzywa i przyprawy, dusić 2 minuty.

### Krok 4

Następnie wlać wodę i dusić jeszcze kilka minut.

### Krok 5

Koncentrat pomidorowy dodać na końcu, razem poddusić, doprawić do smaku solą i pieprzem.

### Krok 6

Rybę pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć solą pieprzem i przyprawą do ryb, obtaczać w mące, smażyć na wolnym ogniu na złoty kolor.

### Krok 7

Układać ryby w salaterce warstwami, ryby i warzywa na przemian.

## Składniki:

Filet z białej ryby ( dorsz, mintaj)

2 duże marchewki

1 duża pietruszka

½ selera

4 cebule

4 łyżki oleju lnianego

Sól i pieprz

Listki laurowe

Ziele angielskie

200 ml koncentratu pomidorowego

2 szkl. wody

## Panierka:

Mąka do obtaczania

Olej do smażenia