

Dorsz po aleksandryjsku



Autor: **GREGORHSPEED**
Przepisów: **2331** Ocena: **51824**

3-4 os. 60 min łatwe tanie



Składniki:

- 1 kg dorsza atlantyckiego
- 500 g pomidorów
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- łyżka mąki
- łyżka bułki tartej
- 2 łyżki natki pietruszki
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Rybę płuczemy ,osuszamy ,kroimy na kawałki ,solimy i odstawiamy w chłodne miejsce na 30 min.
Pomidory sparzamy ,obieramy ,kroimy na ćwiartki i usuwamy gniazda nasienne. Smażymy na oliwie z oliwek (połowa tłuszczu) z dodatkiem przeciśniętego przez praskę czosnku.



- 2 Rybę oprószamy mąką i smażymy na rumiano z obu stron na pozostałym tłuszczu (zostawiając ten ze smażenia pomidorów).



- ③ Naczynie do zapiekania natłuszczamy oliwą ze smażenia ,na dno wykładamy połowę smażonych pomidorów ,na nie układamy usmażoną rybę ,na wierzch ponownie pomidory. Posypujemy bułką tartą ,polewamy pozostałym tłuszczem ze smażenia ,posypujemy posiekaną natką i zapiekamy 25 min w temp 180°C. Podajemy z gotowanym ryżem.



Twoje notatki do przepisu: