

Ryba po grecku



Autor: **Kasio**
Przepisów: **40** Ocena: **348**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Dorsz 1kg
- Marchewka 4 szt.
- Pietruszka 2 szt.
- Seler korzeń szklanka
- Cebula 2 szt.
- Por 15 cm białej części
- Passata pomidorowa 150 ml
- Koncentrat pomidorowy 2 łyżki
- Ocet 1 łyżka
- Ogórek kiszony mały 1 szt.
- Czosnek 3 duże ząbki
- Cukier 2 łyżeczki
- Przecier paprykowy z papryki słodkiej 50 ml
- Masło
- Olej roślinny
- Chili w proszku
- Papryka słodka w proszku
- Tymianek
- Lubczyk
- Majeranek
- Liść laurowy 2 szt.
- Ziele angielskie 4 szt.
- Pieprz
- Sól
- Pietruszka

Sposób przygotowania:

- 1 Osuszoną rybę kroimy na średnie kawałki, osuszamy, solimy, pieprzymy lekko i posypujemy majerankiem. Odstawiamy.

Warzywa dzielimy pół, jedną ich część ścieramy na tarce o grubych oczkach, drugą część kroimy nożem na cieniutkie słupki.

Cebulę i pora kroimy, solimy i podsmażamy na patelni, usmażone wyjmujemy i na tej samej patelni smażyjemy posolone warzywa w słupki, gdy zmiękną dodajemy warzywa starte. Po 10 minutach dokładamy przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojony niewielki ogórek kiszony lub wodę z ogórków, ok. 2 łyżki w zupełności wystarczą oraz przyprawy: lubczyk suszony,

tymianek i niewielką ilość majeranku. To jest czas aby warzywa posłodzić, dołożyć do nich koncentrat, podsmażyć a następnie passatę pomidorową lub pomidory w puszcze i odłożoną cebulę z porem. Chwilę gotujemy, po czasie dolewamy 100 ml wody, wlewamy ocet, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie i gotujemy pod przykryciem często mieszając danie. Pod koniec dodajemy 2 łyżki masła i jeśli wody jest już zbyt mało to odpowiednią jej ilość. Do dania polecam dodać 100ml. sosu z papryki słodkiej (jest w moich przepisach) jeśli takiego nie posiadacie to ajwaru ze słoiczka. Nadaje daniu niepowtarzalny charakter.

Gdy smaki się już przegryzą, po ok. 25 minutach a warzywa zmiękną doprawiamy tym czego ew. brakuje. Smak powinien być jarzynowy, lekko słodkawy, dość kwaskowaty, lekko pikantny i oczywiście słony. Warto mieć na uwadze że ryba którą będziemy przekładać sosem jest już słona.

Rybę wyjmujemy z lodówki, obtaczamy w mące i smażymy na patelni z każdej strony pamiętając że smaży się zaczynając od strony skóry.

Do takiego sosu, tak samo jak do wszelkich dań jednogarnkowych przygotowanie ma pewne zasady. Ususzone warzywa, np. kawałki tzw."jarzynki" czyli marchewki, pietruszki itp. suszone płatki czosnku, suszona cebula (nie prażona) suszone pomidory (suche, nie w zalewie) dodajemy w czasie w którym wlewamy wodę i dusimy pod przykryciem, wtedy one zmiękną i uwalniają swój smak. Suche przyprawy tzw. gras sypiemy w niewielkiej ilości do smażenia na początku i w środku przygotowywania potrawy, zioła świeże z doniczki dodajemy na samym końcu, około 10 minut przed końcem gotowania.

Gdy sos jest już gotowy wykładamy go na dno naczynia, na niego kładziemy warstwę ryby i przykrywamy ją sosem, następnie drugą warstwę ryby i ponownie sos, lekko ugniatając aby wypełnił on wszystkie puste miejsca. Rybę odstawiamy do wystygnięcia, gdy już nie jest ciepła owijamy szczelnie folią lub przykrywamy przykrywką i odstawiamy do lodówki.

Dobra powinna już być następnego dnia. Można ją robić kilka dni przed podaniem. Danie można podawać na ciepło i na zimno.

Smacznego!



Twoje notatki do przepisu: