



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ryba po grecku BG



Ryba po grecku BG

★★★★★ (5)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 89.90 kcal 4.5%	🍗 Białko 8.36 g 16.72%	🍞 Węglowod. 4.84 g 1.79%	🌿 Tłuszcze 4.81 g 6.87%	🌾 Błonnik 1.56 g 6.24%	GDA 4.5%
--------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

👨‍🍳 Składniki

- Filet z mintaja, mrożona kostka - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Marchew - 45g
- Por obrany - 30g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko roztrzep z niewielką ilością soli i pieprzu.**KROK 2:** Filet posól i posyp pieprzem. Na patelnię wlej połowę oleju i usmaż rybę z obu stron na złoty kolor.**KROK 3:** Cebulę i pora opłucz i oczyść. Pokrój w piórka.**KROK 4:** Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzej pozostały olej i podsmaż cebulę i pora. Następnie dodaj marchewkę. Możesz dorzucić ziele angielski i liść laurowy. Podduś warzywa z niewielką ilością wody, aż zmiękną. Ale nie rozgotuj (niech będą al dente).**KROK 5:** W międzyczasie rozprowadź koncentrat pomidorowy z niewielką ilością wody i dodaj do duszonych warzyw. Pogotuj jeszcze 5 minut, spróbuj warzyw i dopraw solą i pieprzem wedle uznania.

*Usmażone filety serwuj przykryte warzywami, posypane natką pietruszki. Ryba po grecku najlepiej smakuje z dodatkiem ryżu, kaszy lub ziemniaków.

Smacznego!

