

RYBA PO GRECKU

Składniki:

1 i 1/2 kg ryby (mintaj),
20 średnich cebul,
2 marchewki,
1 nieduża pietruszka,
ziele angielskie,
liść laurowy,
2 małe puszkę przecieru
pomidorowego,
sól,
olej,
woda,
bułka tarta,
3 jajka,
2 łyżki mąki pszennej,
przyprawa do ryb.

Wykonanie:

Rybę podzielić na porcje, posolić, posypać przyprawą do ryb, obtoczyć w mące, roztrzepanych jajkach, bułce tartej i usmażyć.

Cebulę pokroić i dusić na rozgrzanym oleju, aż zmięknie. Dodać marchew i pietruszkę startą na tarce o grubych oczkach, ziele angielskie, liść laurowy oraz przecier pomidorowy. Przyprawić solą i pieprzem, dodać odrobinę wody i smażyć razem ok. 30 min.

Przed podaniem ułożyć warstwami: ryby - sos - ryby - sos itd.

Można podawać także na zimno.