



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 angielskie 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!

