

ryba po grecku

Przepis dodany przez użytkownika anka-22

smacznego

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ryby -
- warzywa -

Etapy przyrządzania:

1.



Moja ryba po grecku jest dietetyczna, gdyż – jeśli tylko jest to możliwe – staram się tak przygotowywać potrawy, żeby nie obciążać za bardzo wątroby – zatem nie smażę ryby, tylko ją piekę lub duszę.

Po sprawieniu i dokładnym umyciu solę rybę, pieprzę, skrapiam sokiem z cytryny, posypuję tymiankiem i zostawiam na jakiś czas.

A gdy ryba jest upieczona, to ją studzę i zabieram się za wyciąganie ości, gdyż jakakolwiek ość znaleziona w tej potrawie grozi bojkotem dania przez mego syna.

A teraz jarzynki. Jeśli mam świeże pomidory, to obieram ze skórki, kroję i przysmażam na oliwce z dodatkiem masła.

Jeśli nie mam pomidorów, to korzystam z koncentratu, który też przysmażam na oliwce z dodatkiem masła.

Gdy pomidory zamienią się w rodzaj pasty, dodaję utartą na tarce w pasemka: marchew, pietruszkę, selera i drobno pokrojonego pora i posiekaną cebulę, solę i pieprzę do smaku, dodaję zmielonego kminku, trochę tymianku i mieszając to wszystko razem na patelni duszę jeszcze z 15 minut.

Potem wkładam kawałki ryby i podgrzewam, jeśli chcę podać na ciepło. Zamiast zielonej natki można dodać piskaną ukolę, która wspaniale aromatyzuje to danie.

Ryba po grecku też jest znakomita na zimno, a następnego dnia smakuje jeszcze lepiej.