

Ryba w pikantnym sosie

Przepis dodany przez użytkownika trini6



ryba

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- filet morszczuka - 80 dag
- marchewka -
- pietruszka -
- pomidory - 4 szt.
- masło - 2 łyżka(i)
- mąka - 2 łyżka(i)
- olej - 4 łyżka(i)
- sok z 1/2 cytryny -
- mileona słodka i ostra papryka -
- sól pieprz -

Etapy przyrządzania:

1.



Filety opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, opruszyć solą oraz pieprzem i odstawić na 30 min

2.

Marchew, pietruszkę obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać szklanką wrzątku i gotować ok 10 min

3.



Cebulę obrać posiekać

4.

Paprykę oczyścić z nasion, pokroić w drobną kostkę

5.



Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na kawałki

6.

W rondlu rozgrzać masło, podsmażyć cebulę z papryką. Dodać pomidory i ugotowane warzywa z wywarem. Doprawić mieloną papryką, solą i pieprzem. Gotować 10 min i zmiksować.

7.



Filety obtoczyć w mące i usmażyć na oleju

8.

Polać sosem i jeszcze chwilę ogrzewać razem pod przykryciem na małym ogniu.

