



Ryba po grecku

★★★★★ (17)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 średni

Wartości odżywcze

300 kcal / 1 porcję (277 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 108.55 kcal 5.43%	🥩 Białko 8.90 g 17.8%	🍞 Węglowod. 8.32 g 3.08%	🐟 Tłuszcze 5.07 g 7.24%	🌾 Błonnik 1.70 g 6.8%	GDA 5.43 %
--	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------



Składniki

- Filet z mintaja, mrożona kostka - 100g
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 7.5g (½ łyżki stołowej)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Marchew - 45g
- Por obrany - 30g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 25g (1 ⅓ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko roztrzep z niewielką ilością soli i pieprzu.**KROK 2:** Filet obtocz w mące, jajku i na końcu w bułce tartej. 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!

