

## Ryba po grecku z marchewką

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 30 Stycznia 2013r. o 23:25

Tagi: [ryba](#), [po grecku](#), [marchew](#), [danie obiadowe](#)

Rodzaj dania: [dania główne](#) [ryby](#) [owoce morza](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [Wielkopolska](#)

Rodzaj mięsa: [ryby](#), [owoce morza](#)

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
ryba - filet mrożony dowolny	2	kg	ryby i owoce morza
koncentrat pomidorowy	250	ml	płynny i sosy
cebula	4	szt.	warzywa
pieprz ziołowy	2	łyżeczka	przyprawy i zioła
zioła prowansalskie	2	łyżka	przyprawy i zioła
sól	kilka	szczypta	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	1	szklanka	płynny i sosy
marchew	3	szt.	warzywa
mąka dowolna	1	szklanka	dodatki

### Opis

1. Rybę rozmrozić, filety - jeśli są duże to każdy (w zależności od jego wielkości) przekroić na 2 części.
2. Oprószyć filety z każdej strony ziołami prowansalskimi i solą, a następnie opanierować mąką.
3. Marchew obrać, umyć, pokroić w cienkie paski (zapałki).
4. Na patelni rozgrzać olej (nie całość, pokryć jedynie dno patelni) i każdy filet smażyć z obu stron na małym ogniu, po usmażeniu odłożyć na półmisek. Po usmażeniu każdej partii dolewać oleju.
5. Po usmażeniu na tym samym oleju smażyć marchew - około 5 minut na wolnym ogniu.
6. Następnie dodać cebulę (4 średnie szt.) pokrojoną na krążki, smażyć mieszając od czasu do czasu do momentu, aż zmięknie.
7. Do cebuli dodać koncentrat pomidoowy, dodać pieprz ziołowy,, doprawić solą do smaku. Podgotować około 10 min.
8. Na duży głębszy talerz lub półmisek położyć warstwę usmażonej cebuli z marchwią w sosie, następnie ryby, znów warstwę sosu i kolejną warstwę ryby. Na koniec pokryć sosem wierzch.



Dla ilu osób: 6  
Danie dietetyczne: nie  
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane  
Czas przygotowywania: 1godz. 30min.  
Cana:  
Liczba kalorii: