

Kostka dorsza po grecku

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 3 Lutego 2013r. o 11:22

Tagi: [ryba](#), [dorsz](#), [kostka](#), [włoszczyzna](#), [po grecku](#), [obiad](#)

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
dorsz - kostka mrożona	600	g	ryby i owoce morza
włoszczyzna mrożona	250	g	warzywa
cebula	2	szt.	warzywa
koncentrat pomidorowy	300	ml	płatny i sosy
liść laurowy	5	szt.	przyprawy i zioła
ziele angielskie	5	szt.	przyprawy i zioła
mąka dowolna	5	łyżka	dodatki
bułka tarta	5	łyżka	dodatki
jajo kurze	2	szt.	nabiał
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
woda	150	ml	płatny i sosy
olej lub oliwa dowolna	0,5	szklanka	płatny i sosy

Opis

1. Cebule obrać i pokroić w kostkę, zeszklić na łyżce oleju, gdy zmięknie, dodać włoszczyznę mrożoną, liść laurowy, ziele angielskie, smażyć około 5 minut na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Podlać około 150 ml wody, posolić (2-3 szczypty) i dusić pod przykryciem przez 15 minut. Na koniec dodać do warzyw koncentrat pomidorowy i doprawić do smaku solą oraz pieprzem.

2. Zamrożone kostki z mintaja lekko osolic, obtoczyć w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć z obu stron na patelni na wolnym ogniu - każdą partię około 10 minut.

5. Usmażone kostki mintaja ułożyć w naczyniu. Na kostki wylać warzywa i równo rozprowadzić. Można podawać na ciepło i na zimno.



Dla ilu osób: 6

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: