

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

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