

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ryba po grecku BG](#)

Ryba po grecku BG

★★★★★ (5)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

89.90 kcal

4.5%



Białko

8.36 g

16.72%



Węglowod.

4.84 g

1.79%



Tłuszcze

4.81 g

6.87%



Błonnik

1.56 g

6.24%

GDA**4.5 %**

Składniki

- Filet z mintaja, mrożona kostka - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Marchew - 45g
- Por obrany - 30g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko roztrzep z niewielką ilością soli i pieprzu.**KROK 2:** Filet posól i posyp pieprzem. Na patelnię wlej połowę oleju i usmaż rybę z obu stron na złoty kolor.**KROK 3:** Cebulę i pora optucz 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 angielski 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!

