



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Ryba po grecku

Czas przygotowania: 40 minut

Czas smażenia: 30 minut

Liczba porcji: 6

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 100 kcal

Węglowodany 7 g

- W tym cukry 2 g

Białko 9 g


Tłuszcze 4 g

Składniki na smażoną rybę

- 1 kg filetów z mrożonej ryby lub 700 g świeżej
- pół szklanki mąki pszennej do obtoczenia ryby - 80 g
- przyprawy: po łyżeczce soli, pieprzu i oregano
- kilka łyżek oleju do smażenia, np. 4

Składniki na warzywa duszone

- 4 średnie marchewki - 500 g
- 2 korzenie pietruszki - 300 g
- 25 cm kawałek pora lub duża cebula
- pół szklanki wody - 125 ml
- 4 łyżki koncentratu lub przecieru pomidorowego
- przyprawy: łyżeczka soli, 3 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, łyżeczka słodkiej papryki
- 1/5 szklanki oleju roślinnego

 Ukryj zdjęcia

Ryba po grecku



▼ Krok 1: Pokrój rybę i daj przyprawy

Do zrobienia ryby po grecku polecam wybrać świeże lub mrożone filety z "białej" ryby (ze skórą lub bez). Kupuję zazwyczaj mrożone lub świeże filety z dorsza lub mintaja. Sprawdzą się też morszczuk lub miruna.

Jeśli masz świeżą rybę, to wystarczy ją szybko przepłukać pod zimną, bieżącą wodą. Następnie dobrze osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na mniejsze kawałki. Każdy kawałek oprószyć z obu stron mieszanką soli, pieprzu i oregano. Kawałki ryby odłożyć do miski.

Jeśli masz rybę mrożoną, to koniecznie wyjmij ją wcześniej z zamrażarki i zostaw ją do naturalnego rozmrożenia. Możesz przyspieszyć ten proces płuczając filety w zlewie. Woda ma być zimna, bieżąca. Glazura zejdzie z ryby. Ryba będzie gotowa do suszenia, gdy zrobi się elastyczna. Taką rybę przed osuszaniem na ręczniku delikatnie odciskam dłońmi z nadmiaru wody. Dalej postępuj tak samo, jak w przypadku świeżej ryby.

▼ Krok 2: Usmaż kawałki ryby

Pół szklanki mąki wysyp na talerz. Każdy kawałek ryby obtaczaj z obu stron w mące i układaj na nagrzanym patelni. Wcześniej oczywiście wlej też olej odrobinę oleju roślinnego do smażenia. Kawałki ryby smaż z obu stron na średniej mocy palnika. Powinno wystarczyć po 3-4 minuty z obu stron. Ryba powinna się tylko delikatnie zarumienić. Jeśli się przypieka, zmniejsz moc palnika. Gotowe filety wyłóż na szeroki talerz.

Porada: Po każdej partii smażonych kawałków ryby, polecam ostrożnie oczyścić patelnię z przypalonych mąki (kawałkiem ręcznika papierowego), a następnie wlać nową porcję oleju i dalej smażyć rybę.

▼ Krok 3: Posiekaj i podsmaż pora

Środkową część z dużego pora poszatkuj drobno i zeszklij na patelni z 1/5 szklanki oleju (odcinek około 25 cm). W tym momencie dodajesz również cebulkę jeśli jej używasz. Możesz też użyć wyłącznie cebuli.

▼ Krok 4: Dodaj warzywa i przyprawy

Po kilku minutach dodaj też starte na tarce, na grubych oczkach, marchewki i pietruszki. Warzywa warto zetrzeć siebie wcześniej. Dodaj też ziele angielskie, liście laurowe, słodką paprykę i sól. Wlej pół szklanki wody, całość zamieszaj i przykryj przykrywką. Warzywa duś tak na małej mocy palnika przez około 20 minut.



▼ Krok 5: Dorzuć koncentrat i duś dalej

Po tym czasie dodaj 4 łyżki koncentratu z pomidorów. Wymieszaj całość i podsmażaj chwilę już bez przykrycia. Warzywa powinny być już miękkie.

Porada: Jeśli wolisz delikatniejszy smak warzyw, to daj tylko przecier z pomidorów lub też dwie łyżki koncentratu i dwie łyżki przecieru.

▼ Krok 6: Wyłóż warzywa oraz rybę

Do naczynia w którym planujesz podać rybę, umieść część duszonych warzyw. Na warzywa wyłóż smażoną rybę. Na rybę zaś resztę warzyw.

▼ Krok 7: Podawaj gotowe danie

Całość można udekorować ziołami: oregano, pietruszka, koperek lub kolendra. **Ryba po grecku** jest już gotowa do podania. Można ją jeść zarówno na ciepło, jak i na zimno. Uwielbiam obie wersje. Rybę na ciepło można też śmiało podgrzewać przed podaniem. Naczynie z gotową rybą z warzywami trzymaj w lodówce śmiało do 4 dni. Pamiętaj jednak o tym, by danie trzymać pod przykryciem i nie w plastikowej misce.

Rybę po grecku możesz zrobić nawet na kilka dni przed podaniem. Bardzo dobrze smakuje podgrzewana na drugi, czy nawet na trzeci dzień po zrobieniu. To nie tylko świetna propozycja na jedno ze świątecznych dań, ale i smaczny i zdrowy obiad na co dzień. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

