



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Dorsz, filety po grecku



## Dorsz, filety po grecku

★★★★★(2)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

236 kcal / 1 porcję (444 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 53.10 kcal 2.66%	🥩 Białko 5.97 g 11.94%	🍞 Węglowod. 5.47 g 2.03%	👤 Tłuszcze 1.41 g 2.01%	🌾 Błonnik 1.48 g 5.92%	<b>GDA</b> 2.66%
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 800g
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 30g (3 łyżki st ołowe)
- Marchew - 500g
- Seler korzeniowy - 100g
- Pietruszka, korzeń - 150g
- Cebula - 55g (2/3 sztuki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 105g (7 łyżeczek)
- Por - 130g (1/2 sztuki)
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućka)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 2g (1/2 łyżeczki)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Mąka pszenna, typ 500 - 65g (1/2 szklanki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ryby rozmroź (jeśli była mrożona) i bardzo dokładnie umyj i osusz papierowymi ręcznikami. Pokrój na kawałki, posyp solą, pieprzem, odtóż.

**KROK 2:** Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na jarzynowej tarce o grubych oczkach. Przetóż do garnka i zalej wrzącą wodą, posól ją. Gotuj przez 15 - 20 minut pod uchyloną pokrywką. Pod koniec tego czasu dodaj ziele angielskie i listek laurowy.

**KROK 3:** W czasie, gdy gotują się warzywa możesz usmażyć rybę: obtocz ją w mące i smaź partiami na złotą na rozgrzanym oleju.

**KROK 4:** Odlej trochę wywaru (około pół szklanki) i rozmeszaj w nim koncentrat pomidorowy. Cebulę i por pokrój w półplasterki i zeszklij na oleju, dodaj ugotowane warzywa i koncentrat, wymieszaj dokładnie i zagotuj.

**KROK 5:** Dopraw do smaku. Gorące warzywa połóż na usmażonej rybie. Schłodź w lodówce.

\*Najlepiej przygotuj rybę z wyprzedzeniem, aby potrawa nabrała smaku.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

