

Ryba po grecku.

Składniki na 6 - 8 porcji:

- 1.- 1 kg ryby (sandacz, szczupak, ale może być także dorsz). Najlepiej filety
- 2.- olej sojowy lub słonecznikowy
- 3.- 2 łyżki mąki
- 4.- sól, pieprz
- 5.- 75 dag warzyw mieszanych (marchewka, pietruszka, cebula, seler, por)
- 6.- 0,5 do 1 szklanki przecieru pomidorowego
- 6.- 2 łyżki musztardy
- 7.- 1 szklanka rosółu
- 8.- cynamon
- 9.- kilka goździków
- 10.- sól, pieprz, cukier, listek laurowy

Sposób przyrządzenia:

Umytą rybę oczyścić, umyć, skrajać filety, podzielić na porcję, oprószyć mąką i usmażyć wkładając na patelnię z rozgrzanym olejem. Osolić. Umyte i obrane warzywa opłukać, pokrajać w słomkę, włożyć do rondla, dodać kilka łyżek oleju i podsmażyć mieszając. Gdy się lekko podrumienia, wlać rosół, wymieszać, osolić i dusić. do miękkich warzyw dodać przecier pomidorowy, listek laurowy, goździki oraz kawałek cynamonu i pieprz; dusić jeszcze kilka minut . Ostudzić dodać musztardę, wymieszać i przyprawić do smaku. Zimnymi warzywami zalać usmażoną i ostudzoną rybę. Podawać z dodatkiem pieczywa.