

www.SztukaKulinarna.pl

Kostki lub płaty rybne w zalewie pomidorowej

ilość porcji **5** czas **30 minut** trudność **łatwe** koszt **tanie**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
5	szt	kostek lub płatów rybnych	lub kostek
		sól	
1	łyżki	pieprz	
4	łyżki	mąka ziemniaczana	
2	szt	olej roślinny	
1	opakowanie	cebula	
		puszka koncentratu pomidorowego	
		papryka mielona.	

Przepis Kostkę lub płaty rybne oprószyć solą, pieprzem, otoczyć zamrożone w mące ziemniaczanej. Kłaść do smażenia na rozgrzany olej, smażyć zależnie od grubości 4 - 6 min. z każdej strony. Przełożyć płaty do innego naczynia, a na tłuszczu podsmażyć pokrojoną w cienkie pół krążki cebulę, zalać szklanką wody, gotować 10 min. W pół szklanki wody rozmieszać koncentrat pomidorowy, wlać do cebuli, przyprawić na ostro papryką, kwaskiem cytrynowym, zalać usmażone ryby, posypać zieloną pietruszką. Tak przygotowane ryby można podawać na gorąco lub na zimno. Składniki

5 kostek lub płatów rybnych,sól,pieprz,łyżka mąki ziemniaczanej,3 - 4 łyżki oleju,2 cebule,mała puszka koncentratu pomidorowego,papryka mielona.