

www.SztukaKulinarna.pl

Ryba w zalewie pomidorowej

ilość porcji **6** czas **40 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
1.5	kg	ryby odfiletowanej (np. miruna lub morszczuk)	miruna lub morszczuk
1	szklanka	octu (może być trochę mniej)	
1	szklanka	oliwa (olej)	
4	szklanka	woda	
1	szt	pomidor	
0.5		stoika keczupu	
5	szt	cebula	
		liście laurowe	
4	szt	ziele angielskie	
		pieprz	
3	łyżki	cukier	
0.5	łyżki	mieszanki peklującej (sól do saletry w stosunku 100 do 3)	

Przepis Ryby posolić, obtoczyć w jajku i bułce tartej zmieszanej z mąką. Upiec na ciemny kolor żeby nie były miękkie. Ocet, wodę, oliwę, koncentrat, keczup, cukier, sól, liście, ziele, pieprz zagotować. Ryby układać partiami i przekładać cebulą, którą należy wyłowić z zalewy. Zalać gorącą zalewą. Składniki

1.5 kg ryby odfiletowanej (np. miruna lub morszczuk), 1 szkl. octu (może być trochę mniej), 1 szkl. oliwy, 4 szkl. wody, 1 duży przecier pomidorowy, 1/2 stoika keczupu, 5 dużych cebul - pokroić w talarki, liście laurowe (3 - 4), ziele angielskie, pieprz, 3 łyżki cukru, 0.5 łyżki soli.