

DIETETYCZNA PIECZONA RYBA PO GRECKU

0,5 kg filetów białej ryby (dobrej gatunkowo)

4 średnie marchewki

2 średnie pietruszki

1/2 selera

1 cebula

1 puszka pomidorów bez skóry

2 liście laurowe

3 ziarenka ziela angielskiego

50 g koncentratu pomidorowego

1 łyżka oliwy



Marchew, pietruszkę i selera obieramy, myjemy i trzemy na tarce o dużych oczkach.

Cebule siekamy w kostkę. Pomidory w puszcze miksujemy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy cebulę i podsmażamy. Po minucie dodajemy pozostałe, starte warzyw i dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy pomidory, ziele angielskie, liść laurowy i dusimy na małym ogniu przez ok. 10 minut mieszając od czasu do czasu (w razie konieczności można lekko podlać wodą). Dobrze by warzywa pozostały lekko twarde. Rybę kroimy na kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy pieprzem i solą. Rybę układamy na folii aluminiowej, zawijamy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 20 minut. Podduszone warzywa, układamy na półmisku naprzemiennie z upieczoną rybą. Na wierzchu powinny być warzywa. Potrawę podajemy na ciepło lub na zimno, udekorowaną natką pietruszki lub ziołami.

