

sandacz wpomidorach

Przepis dodany przez użytkownika Michał Ska

smaczego

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- filet z sandacza -
- mąka -
- sól -
- biały pieprz -
- olej -
- pomidory -
- cebula -
- zielona cebulka -
- koncentrat pomidorowy -
- sok cytrynowy -
- szczypta cukru -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Pomidory sparzamy we wrzątku, obieramy ze skórki, usuwamy gniazda nasienne, drobno kroimy. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. W rondlu rozgrzewamy odrobinę oleju, dodajemy cebulkę, chwilę smażymy mieszając, dodajemy pomidory, koncentrat pomidorowy, dusimy razem 5 minut, miksujemy. Ponownie przekładamy do rondla, dodajemy kilka łyżek wina, szczyptę cukru, mieszamy, smak korygujemy sokiem z cytryny, doprowadzamy do wrzenia, odstawiamy w ciepłe miejsce. Filet dokładnie myjemy, osuszamy, przyprawiamy solą i pieprzem, odstawiamy na 30 minut. Na patelni rozgrzewamy olej, każdą porcję ryby obtaczamy w mące, smażymy na złoty kolor, układamy na papierowy ręcznik aby odsączyć z resztek oleju. Tak przygotowaną rybę przekładamy do rondla z sosem, ostrożnie mieszając, ewentualnie podgrzewamy. Podajemy z białym pieczywem. Przed podaniem obficie obsypujemy zieloną cebulką. Polecam, pychota.

Smacznego!