

Ryba po grecku

Ryba po grecku to pyszne tradycyjne danie nie tylko na wigilijny stół. Zastanawiasz się jak zrobić rybę po grecku? Mój przepis poprowadzi Cię krok po kroku.

- najlepszy przepis
- dokładny opis wykonania
- wiele porad i zamienników produktów

Czas przygotowania: 40 minut

Czas smażenia: 30 minut

Liczba porcji: 6

Składniki na smażoną rybę

- 1 kg filetów z mrożonej ryby lub 700 g świeżej
- pół szklanki mąki pszennej do obotecznia ryby
- przyprawy: po łyżeczce soli, pieprzu i oregano
- kilka łyżek oleju do smażenia

Składniki na warzywa duszone

- 4 średnie marchewki - 500 g
- 2 korzenie pietruszki - 300 g
- 25 cm kawałek pora lub duża cebula
- pół szklanki wody
- 4 łyżki przecieru pomidorowego lub koncentratu
- przyprawy: łyżeczka soli, 3 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, łyżeczka słodkiej papryki
- 1/5 szklanki oleju roślinnego

Przygotowanie

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około sześciu porcji ryby po grecku. Zanim zaczniesz szykować ten pyszny obiad, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Rybę po grecku możesz podać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Bardzo dobrze smakuje podgrzewana na drugi, czy nawet trzeci. To nie tylko świetna propozycja na jedno ze świątecznych dań, ale i smaczny i zdrowy obiad na co dzień.

Ryba po grecku przepis

Do zrobienia ryby po grecku polecam wybrać świeże lub mrożone filety z "białej" ryby. Ja zazwyczaj kupuję mrożone filety z tilapii, dorsza lub mintaja. Idealne będą również, zarówno świeże jak i mrożone: morszczuk lub miruna.

Jeśli masz świeżą rybę, to wystarczy ją szybko przepłukać pod zimną, bieżącą wodą. Następnie dobrze osuszyć ręcznikami papierowymi i pokroić na mniejsze kawałki. Następnie oprószyć każdy kawałek z obu stron mieszanką soli, pieprzu i oregano. Kawałki ryby odłóż do miski.

Jeśli masz rybę mrożoną, to koniecznie wyjmij ją wcześniej z zamrażarki i daj jej rozmrozić się naturalnie. Możesz przyspieszyć ten proces płucząc filety w zlewie. Woda ma być zimna, bieżąca. Glazura zejdzie z ryby. Ryba będzie gotowa do suszenia, gdy zrobi się elastyczna. Taką rybę przed osuszaniem na ręczniku delikatnie odciskam dłońmi z nadmiaru wody. Dalej postępuj tak samo, jak w przypadku świeżej ryby.

Na zdjęciu widać rozmrożoną i osuszoną tilapię. Te filety zazwyczaj mają niewielkie ości.

W pierwszej kolejności każdy kawałek ryby posyp mieszanką przypraw, na którą składają się: po łyżeczce soli, pieprzu i oregano.

Następnie pół szklanki mąki wysyp na talerz. Każdy kawałek ryby obtaczaj z obu stron w mące i układaj na nagrzanym patelni. Wcześniej oczywiście wlej też olej odrobinę oleju roślinnego do smażenia. Kawałki ryby smaż z obu stron na średniej mocy palnika. Powinno wystarczyć po 3-4 minuty z obu stron. Ryba powinna się tylko delikatnie zarumienić. Jeśli się przypieka, zmniejsz moc palnika. Gotowe filety wyłóż na szeroki talerz.

Środkową część z dużego pora poszatkuj drobno i zeszklij na patelni z 1/5 szklanki oleju (odcinek około 25 cm). W tym momencie dodajesz również cebulkę jeśli jej używasz. Możesz też użyć wyłącznie cebuli. Po kilku minutach dodaj też startą na tarce, na grubych oczkach, marchew i pietruszkę. Warzywa warto zetrzeć siebie wcześniej. Dodaj też ziele angielskie, liście laurowe, słodką paprykę i sól. Wlej pół szklanki wody, całość zamieszaj i przykryj przykrywką. Warzywa duś tak na małej mocy palnika przez około 20 minut. Po tym czasie dodaj 4 łyżki przecieru z pomidorów. Wymieszaj całość i podsmażaj chwilę już bez przykrycia. Warzywa powinny być już miękkie.

Do naczynia, w którym planujesz podać rybę umieść część duszonych warzyw. Na warzywa wyłóż smażoną rybę. Na rybę zaś resztę warzyw.

Porada: Jeśli wolisz kwaśniejszą i bardziej wyraziste danie, to możesz przecier zastąpić koncentratem lub też dać dwie łyżki przecieru i dwie łyżki koncentratu.