



Tekst i zdjęcie: **gagatek** - Szef Kuchni (970)

Ryba duszona

Zły dzień? To może duszenie ryby?

Sposób przygotowania: duszone

Składniki:

- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- liście laurowe, 1 szt.
- wino, 1 łyżk.
- natka pietruszki, 20 g
- cebula, 20 g
- olej, 15 g
- ryby, 200 g

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, podzielić na porcje i posolić. Warzywa rozdrobni na tarce, cebulę pokroić w plastry. Na dno naczynia nalać olej ułożyć rybę, a wokół niej warzywa i cebulę. Dodać przyprawy zalać wodą i dusić pod przykryciem. Pod koniec duszenia dolać wino.

