



Tekst i zdjęcie: **AncyS** - Szef Kuchni (1305)

Ryba duszona w warzywach mieszanych

Podawać z ziemniakami, lub makaronem i surowymi lub konserwowanymi pomidorami, rzodkiewką, papryką pasteryzowaną itp.

Składniki:

- filet z dorsza, 60 dag
- fasola, 15 dag
- kapusta głowiasta biała , 30 dag
- seler, 10 dag
- pietruszka, 10 dag
- tłuszcz, 5 dag
- cebula, 5 dag
- przecier pomidorowy, 5 dag
- śmietana, 15 dag

Sposób przygotowania:

Fasolę przebrać, opłukać, zalać zimną, przegotowaną wodą i namoczyć na kilka godzin (na noc). Namoczoną fasolę ugotować, odcedzić, wywar wlać do warzyw. Warzywa opłukać, oczyścić. Marchew i pietruszkę pokrajać w grube półkrażki, seler w słupki, kapustę w dużą kostkę. Warzywa zalać 2 szklankami wrzącej wody, dodać drobno pokrajaną cebulę, tłuszcz, sól, trochę pieprzu, i ugotować pod przykryciem. Gdy woda wyparuje, dodawać po trochu wywar z fasoli. Do miękkich już warzyw dodać ugotowaną fasolę, wymieszać i potrawę podprawić śmietaną wymieszaną z pomidorami. Na wierzchu ułożyć porcje sprawionej, posolonej ryby (lub zamrożone, podzielone na porcje i posolone filety), przykryć i razem z warzywami parę razy zagotować. Ugotowaną rybę ostrożnie wyporcjować na talerz, obok położyć porcję warzyw.

