
Czerwony tuńczyk

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 18:22

- Dzwonko tuńczyka (ok. 250 g),
- 2 pomidory,
- 1/2 czerwonej papryki szklanka wywaru z jarzyn,
- 1/2 pęczka oregano,
- sok z cytryny,
- 2 łyżki oliwy,
- sól, pieprz, szczypta chili

Rybę skrop sokiem z cytryny, odstaw na 15 minut. Na łyżce oliwy usmaż pokrojoną paprykę. Dodaj pokrojone pomidory bez skóry i wywar warzywny. Duś, aż sos stanie się gęsty. Przypraw solą, pieprzem, chili i sokiem z cytryny. Rybę posól, i popieprz, usmaż z obu stron na reszcie oliwy. Podawaj rybę z ziemniakiem w mundurku, sosem i surówką z kapusty pekińskiej i jabłka.

Twoja ocena:

Średnia ocena: 4 (1 ocen)