Ryba po grecku

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 10 min
Liczba porcji: 6
Czas gotowania: 25 min

Użyte akcesoria :

- mieszadło
- tarcza
- naczynie do gotowania na parze

Przygotowanie :

1. Przygotować rybę: ok 370 g filetów z ryby umyć, osuszyć za pomocą ręcznika papierowego lub ściereczki, usunąć ewentualne ości. Rybę pokroić na mniejsze kawałki (ok 4-5cm), przyprawić solą i pieprzem, ułożyć w naczyniu do gotowania na parze.
2. Do dzbanka wlać 1200 ml wody, pojemnik z rybą umieścić na dzbanku, przykryć i gotować rybę na parze – temperatura 105˚C, czas 25 minut.
3. Zdjąć pojemnik, rybę odłożyć do ostudzenia, umyć i osuszyć dzbanek.
4. Przygotować warzywa: 400 g marchwi, 160 g pietruszki, 100 g selera obrać, pokroić na mniejsze kawałki. 100 g cebuli obrać, pokroić na mniejsze kawałki.
5. W naczyniu miksującym założyć trzpień do montażu tarczy i tarczę do tarcia. Zamknąć dzbanek pokrywą tarczy.
6. Zetrzeć marchew, pietruszkę i seler, w miarę potrzeby popychając popychaczem – czas 15 sekund, prędkość 6.
7. Otworzyć pokrywę, usunąć tarczę, za pomocą łopatki wyjąć warzywa do innego naczynia.
8. Ponownie założyć tarczę – do szatkowania. Zamknąć dzbanek pokrywą tarczy, pokroić cebulę i por, w miarę potrzeby popychając je popychaczem – czas 8 sekund, prędkość 6.

9. Otworzyć pokrywę tarczy, usunąć tarczę i trzpień do tarczy. Za pomocą łopatki odsunąć cebulę i por na bok, w dzbanku umieścić mieszadło.
10. Do cebuli z porem dodać 50 g masła. Zamknąć pokrywę dzbanka, otworzyć zaślepkę, podsmażyć cebulę i por - temperatura 120˚C, czas 6 minut, prędkość 1.
11. Otworzyć pokrywę dzbanka, do cebuli dodać starte marchew, seler i pietruszkę, 2 liście laurowe, 4szt ziela angielskiego, 1 łyżeczkę soli i 0,5 łyżeczki pieprzu. Do warzyw wlać 100 ml wody.
12. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, dusić warzywa - temperatura 110˚C, czas 15 minut, obroty 1
13. Otworzyć pokrywę, dodać 50 g koncentratu pomidorowego. Zamknąć pokrywę, gotować - temperatura 110˚C, czas 2 minuty, obroty 1
14. Otworzyć pokrywę, do warzyw dodać kawałki ryby ugotowanej na parze. Zamknąć pokrywę dzbanka, wymieszać – czas 20 sekund, prędkość 4.
15. Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatki przełożyć rybę po grecku do salaterki.

Wskazówki :

Rybę po grecku można podawać na zimno lub ciepło, udekorowaną plasterkami cytryny i natką pietruszki.

Rybę po grecku można przygotować dzień wcześniej i przechować w lodówce.