

Rybí ragů

Ingredience:

600 g mořských ryb, sůl
šťáva z 1 citronu, 2 mrkve
2 stonky řapíkatého celeru
1 paprika, 1 pórek, 4 brambory
4 rajčata, 1 cibule
lžice olivového oleje
1 bobkový list
3 zrnka nového koření
špetka chilli
pepř, lžička kečupu
lžice nasekané petrželky

Popis postupu:

Mořské ryby nakrájené na větší kusy osolte, pokapte důkladně citronovou šťávou a nechte asi tak hodinu odležet. Mezitím si nakrájejte na kousky mrkev, celer, papriku, pórek. Na rozpáleném oleji zpěňte nasekanou cibuli, přidejte nakrájenou zeleninu a lehce opečte. Brambory nakrájené na kostky a oloupaná rajčata rozdělená na čtvrtky přidejte ke směsi. Ochutťte bobkovým listem, novým kořením, chilli, solí, pepřem, kečupem a krátce a vše poduste. Do zapékací mísy nebo kastrolu vytřeného olivovým olejem vložte ryby a zeleninovou směs, podlijte vodou a 30 minut zvolna pečte. Hotový pokrm posypte sekanou petrželkou.