

# POISSON CUIT EN GREC

Temps total: 40 minutes

Préparation: 1 heure 30 minutes

Niveau de difficulté: facile

Quantité: 4 portions

## CURIOSITÉ

Le nom de la recette est déroutant - en fait, la recette ne vient pas de Grèce. C'est un plat polonais traditionnel très ancien.

## COMPOSANTS

filet de poisson blanc (morue) - 4 pcs.

carottes - 2 pcs.

persil (racine) - 2 pcs.

oignon - 2 pcs.

huile - 1 cuillère à soupe

poivre noir moulu

piment de la Jamaïque - 2 grains

feuille de laurier - 1-2 pcs.

épices poivron, moulu - 0,5 c.

pâte de tomate - 2 cuillères à café

eau - 200 ml

vinaigre de vin blanc - 1 cuillère à soupe

sucre - 1 cuillère à soupe

## ÉTAPE 1: FRY LÉGUMES

Mettez le concentré dans une poêle et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile. Nous faisons frire. Ajouter l'oignon coupé en dés et glacer à feu doux en remuant. Ajouter les carottes à grosses mailles et le persil. Assaisonner avec le sucre, le poivron, le poivre, le piment de la Jamaïque et le laurier. Nous mélangeons tout. Versez de l'eau, ajoutez le vinaigre et le ragoût.

## ÉTAPE 2: Cuire le poisson avec les légumes

Placez le poisson dans un plat allant au four pour qu'il le remplisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Couvrir le tout de compote de légumes et de sauce. Mettez le poisson dans un four préchauffé à 180 ° C pendant environ 25-30 minutes. Nous servons chaud ou froid.