

Morszczuk po cygańsku

Dość nietypowy sos jak na rybę morską. Zdecydowanie może podpasować dzieciom, co przy rybach jest na wagę złota

 Czas na High: 2,5 h

 Czas na Low: 3,5 h

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1,5 kg filetów z morszczuka
- Sól, pieprz
- 2 średniej wielkości cebule pokrojone w kostkę
- 5 ząbków czosnku posiekanych w płátky
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 250 g ogórków konserwowych pokrojonych paski
- ½ szklanki posiekanej natki pietruszki, szczypiorku bądź szczypioru
- 2 łyżki musztardy
- 10 liści laurowych
- 12 ziaren ziela angielskiego
- 30 ml oliwy, cukier, sól, pieprz



Wykonanie:

Rybę natrzyj solą i pieprzem. Dno naczynia nasmaruj delikatnie oliwą. Na spodzie umieść morszczuka. Pozostałe składniki dobrze wymieszaj i obłóż nimi rybę. Ustaw odpowiedni tryb. Serwuj z kaszą.