

# Recettes de cuisine polonaise

En français



## Ryba po grecku

(Poisson aux légumes)

Cette recette polonaise de poisson est un grand classique en Pologne. Elle peut se manger chaud ou froid après quelques heures au frigo.

### Ingrédients :

500 g de carotte

150 g de panais

150 g de céleri-rave  
1 Poireau  
400 ml d'eau  
1 c. à café de sel  
1/2c. à café de poivre du moulin  
1 feuille de laurier  
1/2 c. à café de paprika doux  
800 g de filet de poisson  
1 huile pour friture  
100 g de concentré de tomate  
1 oignon  
3 c. à soupe de farine de blé

### **Préparation :**

- Filets de poisson couper en portions, saler, poivrer
- Légumes raper grossièrement, poireau et oignon couper en fines tranches.  
Mettre dans un fait-tout, saler, ajouter un peu d'huile - saisir 3 - 5 minutes  
Couvrir d'eau bouillante, ajouter 2 - 3 graines de poivre, feuille de laurier,  
concentré de tomate  
Cuire 15 minutes
- Pendant ce temps les poissons rouler dans la farine, frire de deux cotés
- Les poissons mettre dans un plat de service  
Couvrir de légumes avec leur jus encore chaud  
Déguster tout de suite ou réserver au froid

**Smaczneho !**