

**Ψά**  
/ Επισ



**Η Κυριακή**

**είναι ημέρα του κρέατος.**

**Όμως πολλοί είναι αυτοί που θέλουν κάτι πιο ελαφρύ. Τι καλύτερο από ψάρι.**

### **Υλικά**

1 κιλό φιλέτο ψαριού φρέσκο ή κατεψυγμένο σε κομμάτια

2 φλιτζάνια λάδι

1 φλιτζάνι χυμό λεμονιού

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο

1/2 φλιτζάνι μαιντανό ψιλοκομμένο

1 καρότο μικρό ψιλοκομμένο

αλάτι

πιπέρι

1 φλιτζανάκι του καφέ χυμό ντομάτας

1 φλιτζανάκι του καφέ κρασί αρετσίνωτο ([περισσότερα...](#))