

**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...](#))