

Candát a la diplomat



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1398 kalorií , **0 g** cukrů , **43 g** tuků , **153 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/candat-a-la-diplomat>

Příprava

Rybu očistíme, stiahneme z nej kožu, vypitveme, mäso zbavíme chrbtice a kostí, umyjeme, dáme na maslom vymastený pekáč a zalejeme bielym vínom a vývarom z rybacích kosti (spolu asi 300ml). Na druhej polovici masla podusíme očistené, na plátky pokrúvané šampiňóny, posypeme nimi rybu, prikryjeme a v rúre dusíme asi 15 minút. Šťavu zlejeme, zašľaháme do nej múku, posekanú petržlenovú vňať a čierne korenie, odstavíme a primiešame žĺtky. Zapekáciu misu vymastíme maslom, na dno nalejeme trochu omáčky, opatrne lopatkou preložíme rybu a zalejeme ju zvyšnou omáčkou. Povrch posypeme postrúhaným syrom, pokropíme rozpusteným maslom a v rúre upečieme do červena.



Tip k receptu

Podávame s opekanými zemiakmi

Ingredience

- ✓ cca 800 g candáta
- ✓ 200 g žampiónů
- ✓ 50 g másla
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 100 g strouhaného uzeného sýru
- ✓ 2 žloutky
- ✓ sůl a pepř podle potřeby
- ✓ 1 lžíce zelené petrželové nati
- ✓ 150 ml bílého vína

Kategorie

Vánoce, Francouzská, Pro alergiky, Zima, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod