

Candát na rýži



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

2092 kalorií , 0 g cukrů , 35 g tuků , 197 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/candat-na-ryzi>

Příprava

Candáta si očistíme, nařízneme, osolíme a obalíme v mouce, kterou jsme smíchali s mletou sladkou paprikou. V pekáči si rozpálíme olej, nakrájíme nadrobno cibuli a osmahneme na rozpáleném oleji. Když má cibule zlatavou barvu, přidáme rýži, zalijeme 1 l vody, osolíme, promícháme a necháme vařit. Když je rýže měkká, položíme na ni candáta, zalijeme kysanou smetanou, dáme do předehřáté trouby a pečeme cca 30 minut při 160 °C.

Ingredience

- ✓ 1 kg candáta
- ✓ 250 g rýže
- ✓ 2 cibule
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ 1/4 l zakysané smetany
- ✓ 5 lžič hladké mouky
- ✓ 2 lžičky mleté sladké papriky
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod

