

# Candát s pomerančovým rizotem a smetanovou omáčkou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 1

**356** kalorií , **4 g** cukrů , **1 g** tuků , **28 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/candat-s-pomerancovym-rizotem-a-smetanovou-omackou>

## Příprava

Filé z candáta osolíme, opepříme, přidáme bylinky a necháme 5 minut odpočinout. Mezitím si orestujeme rýži, přidáme sůl, bílé víno, pomeranče a necháme restovat. Ke konci přidáme smetanu. Do rendlíku dáme pomerančový sirup, smetanu a necháme to zredukovat na 1/2. Candáta grilujeme cca 3-4 minuty z každé strany.

## Ingredience

- 130 g filet z candáta
- 50 g pomeranče
- 5 cl pomerančového sirupu
- 1 dcl smetany
- 60 g arborio rýže
- 5g bylinek (mix)
- 5 cl bílého vína
- sůl a pepř dle potřeby
- olivový olej

## Kategorie

Celoročně, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

