

Dušená ryba z misky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1849 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **179 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusena-ryba-z-misky>

Příprava

Bramboru oloupeme a nakrájíme na větší kusy. Cibuli a česnek nakrájíme na jemno. Rybu nakrájíme na větší kusy. Brambory smažíme přikryté asi 5 minut na oleji dozlatova. Poté přidáme cibuli a česnek. Po čtyřech minutách přidáme rajčata, protlak, tymián a sójovou omáčku. Dobře promícháme. Osolíme, opepříme a povaříme. Rybí kousky položíme nahoru na omáčku – nemícháme, aby se ryba nerozbila. Vaříme 4 minuty. Podáváme posypané petrželkou.

Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 1279 kJ, 32 g bílkovin, 29 g sacharidů, 7 g tuku, 7 g vlákniny.

Ingredience

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce sójové omáčky
- 1 brambor
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 800 g sterilovaných rajčat
- 400 g fazolí
- 500 g rybího filé
- 1/2 lžičky soli
- 7 g pepře
- 1/2 lžičky tymiánu (Mateřídouška obecná)
- 1 hrst petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ryby a dary moře, Hlavní chod

