

Guláš z ryb



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1330 kalorií , **0 g** cukrů , **102 g** tuků , **100 g** bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/gulas-z-ryb>

Příprava

Drobně nasekanou cibuli osmažíme na tuku, přidáme na nudličky nakrájené, očištěné papriky a když změknou, přidáme na čtvrtky nakrájená a oloupaná rajčata. Na druhé polovině tuku postupně opečeme očištěné naporcované ryby, které jsme předem osolili a obalili v mouce. Opečené ryby vyjmeme a vykostíme. Do zbylého tuku přidáme sladkou papriku a po osmahnutí podlijeme a vložíme rybí porce. Přidáme na kostky nakrájené, vařené brambory, zeleninu a vše podlijeme smetanou. Krátce podusíme.



Tip k receptu

Podáváme s chlebem nebo houskou, rybu můžeme dát jakoukoliv.



Ingredience

- ✓ 600 g očištěného rybího masa
- ✓ 1 cibule
- ✓ 80 g másla
- ✓ 3 rajčata
- ✓ 2 papriky (kapie)
- ✓ podle chuti mletá paprika
- ✓ špetka soli
- ✓ 6-8 vařených brambor
- ✓ 1/8 l sladké smetany
- ✓ 30 g hladké mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod