

Halibut v kokosové moučce s grilovanou cuketou a salátem z kukuřice



Obtížnost: 

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

439 kalorií , 4 g cukrů , 14 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/halibut-v-kokosove-moucce-s-grilovanou-cuketou-a-salatem-z-kukurice>

Příprava

Rybu omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme. Na pánvi na sucho osmahneme kokosovou moučku, necháme zchladnout, smícháme se strouhankou a rybu ve vzniklé směsi obalíme. Smažíme dozlatova. Cuketu nakrájíme na tenká kolečka a necháme chvíli ležet, aby pustila vodu. Připravíme si marinádu na potírání ze lžice olivového oleje a směsi gyros koření. Cuketová kolečka osušíme, potřeme marinádou a dáme cca na 10 minut na gril. Salát připravíme velmi jednoduše: smícháme kukuřici, papriku, cibulku nasekanou najemno, zakápneme olivovým olejem.

Ingredience

- ✓ 4 steaky z halibuta
- ✓ 1 hrst kokosové moučky
- ✓ 2 lžice strouhanky
- ✓ 2 lžice olivového oleje
- ✓ sůl
- ✓ 4 plátky citrónu
- ✓ 200 g sterilované kukuřice
- ✓ 100 g červené sterilované papriky
- ✓ 2 jarní cibulky
- ✓ 1 střední cuketa
- ✓ pepř
- ✓ troška Směsi koření gyros

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Labužník, Hlavní chod