

Koláč s rybou



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 6

1818 kalorií , **15 g** cukrů , **91 g** tuků , **222 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kolac-s-rybou>

Příprava

Předehřejeme si troubu na 180°C. Očištěný špenát krátce osmažíme na pánvi. Umytý pórek a rajčata nakrájíme na kousky. Stejně tak nakrájíme i lososa a tresku. Rozšleháme vejce (3 vejce a 5 bílků) se smetanou. K vejci se smetanou přidáme zeleninu a ryby, okořeníme a smícháme vše dohromady. Dáme směs do trouby a pečeme přibližně 50 minut při 180°C.



Tip k receptu

Můžete přidat jakékoliv ryby, které máte rádi. Koláč můžete obohatit i sýrem nebo bramborami.



Ingredience

- ✓ 200 g baby špenátu
- ✓ 250 g rajčat
- ✓ 250 g pórků
- ✓ 250 g lososa
- ✓ 550 g tresky
- ✓ 8 vajec (3 vejce + 5 bílků)
- ✓ 300 ml smetany s nízkým obsahem tuku
- ✓ sůl a pepř dle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod, Svačinka