

Mořský vlk s ravioli



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1794 kalorií , **6 g** cukrů , **69 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/morsky-vlk-s-ravioli>

Příprava

Hladkou mouku smícháme se třemi žloutky a lžící olivového oleje. Připravíme tuhé těsto, které rozdělíme na dvě části. Podle potřeby ho necháme vychladit. Těsto rozválíme na dva pláty. Ricottu smícháme se spařeným nasekaným špenátem, solí a pepřem. Tuto směs klademe na jeden plát lžící v pěticentimetrových rozestupech. Tyto rozestupy potřebe rozšlehaným vejcem a přiklopíme druhým plátem, který přimáčkneme. Pak pomocí rádýlka nakrájíme ravioli. Vaříme je 3 minuty v osolené vodě. Filety mořského vlka, osolíme, opeříme a opečeme na másle. Podáváme s vhodnou omáčkou.



Tip k receptu

K podávání se hodí holandská omáčka.



Ingredience

- ✓ 300 g hladké mouky
- ✓ 150 g špenátu
- ✓ 100 g sýru ricotta
- ✓ 50 g másla
- ✓ 3 ks žloutků
- ✓ 1 ks vejce
- ✓ 4 ks mořského d'asu
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod