

# Odlehčený recept podle Cambridge Weight Plan: Filet z halibuta s blanširovanou zeleninou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

56 kalorií , 27 g cukrů , 0 g tuků , 4 g bílkovin

**Autor:** Anna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/odlehceny-recept-podle-cambridge-weight-plan-filet-z-halibuta-s-blansirovanou-zeleninou>

## Příprava

Rybí filet rozdělíme na dvě porce, z obou stran lehce osolíme mořskou solí a na pánvi opékáme na střední intenzitu z každé strany dozlatova přibližně 5-7 minut. Květák rozebereme na malé růžičky, které krátce povaříme a slijeme. Vývar prohřejeme a vložíme do něj květák, kedlubnu nakrájenou na kostičky a olivy. Vše společně krátce prohřejeme. Podáváme v hlubokém talíři, do kterého nejdříve vložíme zeleninu, přelijeme vývarem a navrch položíme porci opečeného halibuta.

## Ingredience

- 100 g květák
- 100 g kedluben
- 1 ks jarní cibulka
- 10 kulička oliva
- 
- 300 g Filet z halibuta bez kůže
- 1 troška zeleninový vývar

## Kategorie

Jídlo na každý den

