

Ostroretka na zelenině a ovoci



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

171 kalorií , **36 g** cukrů , **2 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: sylver

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostroretka-na-zelenine-a-ovoci>

Příprava

Na pánvičce rozejdeme olej a vložíme všechnu zeleninu, kterou jsme nakrájeli na kostičky. Za občasného míchání prudce osmahneme, přidáme nakrájené ovoce a 5 minut dusíme pod pokličkou. Ostroretku zbavíme páteře a kůže a nakrájíme na pásy. Pokapeme citronem a vložíme na pánev na zeleninu a ovoce. Okořeníme, přidáme kečup a vodu a jemně mícháme, tak dlouho než ryba změkne (přibližně 8 minut).

Tip k receptu

Podáváme s těstovinami nebo rýží.

Ingredience

- 2 sladkovodní ryby - ostroretky
- 2 papriky (kapie)
- 2 rajčata
- 2 cibule s natí
- 1 pomeranč
- 1 jablko
- 20 dkg hroznového vína
- 2 lžíce ostrého kečupu
- 2 lžíce olivového oleje
- 100 ml vody
- špetka soli
- špetka koření na ryby

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

