

Polární treska



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 18min
Celkový čas: 33min , Porce: 1

199 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 31 g bílkovin

Autor: Havlíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/polarni-treska>

Příprava

Filet tresky osolíme, opepříme, pokapeme sojovou omáčkou Kikkoman a v páře pošírujeme cca 6 minut, poté rybu zabalíme do banánového listu a propíchneme napichovátkem. Zázvor nakrájíme na slabé plátky a povaříme cca 5 minut v osolené vodě, poté vložíme oloupanou bílou ředkev a vaříme cca 5 minut. Před servírováním můžeme ředkev dozdobit nakládaným zázvorem a řeřichou. Chřest a zelené fazole očistíme, orestujeme na oleji a zalijeme „vývarem“ z vody ve které jsme pošírovali ředkev, 2 minuty povaříme a servírujeme.

Ingredience

- ✓ 150 g tresky
- ✓ 1 banánový list
- ✓ 120 g bílé ředkve
- ✓ 25 ml sojové omáčky Kikkoman
- ✓ 10 g zázvoru
- ✓ 30 ml saké
- ✓ 80 g chřestu
- ✓ 60 g zelených fazolí

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Labužník, Návštěva, Hlavní chod

