

# Ryba s žampionovou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

579 kalorií , 4 g cukrů , 32 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryba-s-zampionovou-omackou>

## Příprava

Rybí filé omyjeme, osušíme, nasolíme. Mouku smícháme se strouhankou a mletou paprikou. Filé ve směsi obalíme a smažíme na rozpáleném oleji do zlatova. Usmažené filé odložíme bokem a uchováváme v teple. Do výpeku po rybě vsypeme žampiony, které jsme očistili a nakrájeli na tenké plátky. Podlijeme mírně vývarem, zakápneme sójovou omáčkou, přikryjeme pokličkou a dusíme cca 10 minut. Pak vsypeme do pánve růžičky brokolice a dusíme dalších 5 minut. Omáčku dle potřeby doléváme vývarem, dochutíme solí a pepřem. Na závěr zahustíme sladkou smetanou, ve které jsme rozšlehali trošku hladké mouky. Podáváme vždy porci ryby přelitou žampionovou omáčkou s brokolicí.

## Ingredience

- ✓ 4 rybí filé z jakékoli masité ryby
- ✓ 200 g žampionů
- ✓ 150 ml sladké smetany
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 2 lžičky sladké mleté papriky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1-2 lžíce strouhanky
- ✓ 150 ml drůbežího bujónu
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 200 g brokolice

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod