

Ryba se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

392 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryba-se-spenatem>

Příprava

Nakrájené rybí maso pokapeme citrónem a dáme na 1/2h do chladu. Nakrájíme česnek, cibuli, přidáme zázvor, lžiči maizeny, bílek, sůl, lžiči oleje, přidáme rybí maso a nahrubo rozmixujeme. Tvoříme malé knedlíčky, které pomocí lžičky obalíme v maizeně a smažíme na oleji. Přendáme do vývaru a krátce podusíme. Na 2 lžících oleje podusíme špenát, osolíme, ochutíme pepřem a sojovou omáčkou. Hotový špenát dáme na mísu, na to rybí knedlíčky, přelijeme zbylým vývarem, zdobíme proužky červené kapie.

Ingredience

- ✓ 500 g sladkovodní ryby, filet (candát, kapr)
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 lžička zázvoru
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks bílku
- ✓ 3 lžice kukuřičného škrobu (Maizeny)
- ✓ 2 lžice sojové omáčky
- ✓ 1,5 l drůbežího vývaru
- ✓ 500 g špenátu
- ✓ 1 červené papriky (kapie)
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod

