

Ryba se zeleninou na středomořský způsob



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1398 kalorií , **29 g** cukrů , **19 g** tuků , **127 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryba-se-zeleninou-na-stredomorsky-zpusob>

Příprava

Omyjeme a oloupeme mrkev a brambory a nakrájíme je na drobné hranolky. Omyjeme cukety a nakrájíme je na 1 cm silné plátky. Očistíme pórek, omyjeme ho a nakrájíme na jemné proužky. Zeleninu spolu s 2 plátky citronu, vývarem, rajčaty a šafránem uvedeme v hrnci do varu a poté necháme 10 minut vařit na středním plameni. Rybu osušíme kuchyňským papírem, maso nakrájíme na velké kostky a pokapeme citronovou šťávou. Spolu s olivovým olejem ji přimícháme do hrnce a na mírném plameni vaříme 3-4 minuty. Pepříme česnekovým pepřem, osolíme, posypeme petrželkou a sýrem a můžeme podávat.



Tip k receptu

Jídlo připravíme ještě rychleji, použijeme-li mraženou zeleninovou směs, kterou necháme nejprve trochu roztát, poté ji nakrájíme na kousky a vše vaříme v hrnci 7-10 minut.

Ingredience

- ✓ 300 g mrkve
- ✓ 400 g brambor
- ✓ 500 g cukety
- ✓ 500 g póru
- ✓ 1/2 citronu
- ✓ 3/4 l zeleninového vývaru
- ✓ 400 g sterilovaných rajčat
- ✓ troška šafránu
- ✓ 600 g rybího filé
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ troška pepře (česnekového)
- ✓ špetka soli
- ✓ 2 lžíce petrželové natě (petrželky)
- ✓ 2 lžíce Eidamu (nastrouhaného)

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod