

Rybí guláš se žampiony



Obtížnost:

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 6

5378 kalorií , **0 g** cukrů , **260 g** tuků , **718 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-gulas-se-zampiony>

Příprava

Rybí maso opláchneme, kapra vykostíme a obojí nakrájíme na kostky. Důkladně je posypeme paprikou, opeříme a necháme chvíli odležet v chladu. Slaninu nakrájenou na kostičky necháme zpěnit ve větším hrnci, přidáme nadrobno pokrájenou cibuli, kterou necháme zesklovatět. Zасыпeme moukou, vložíme na nudličky nakrájenou papriku, rajčata zbavená slupky nakrájená na malé kousky a zalijeme vývarem z masoxu. Necháme dusit asi 10 minut. Přidáme na plátky pokrájené z žampionů, kmín, prolisovaný česnek, špetku majoránky a kostky ryby. Guláš 10 minut povaříme, aby maso změklo. Dochutíme solí, případně pepřem. Podáváme ho nejlépe s rýží.

Ingredience

- ✓ 300 g kapra
- ✓ 500 g pangasia
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 100 g anglické slaniny
- ✓ 2 cibule
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 2 zelené papriky
- ✓ 3 rajčata
- ✓ 1 kostka masoxu - vývar z ní
- ✓ 200 g sterilovaných žampionů
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ špetka majoránky
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod