

Rybí placičky s fazolkami



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1582 kalorií , **0 g** cukrů , **130 g** tuků , **86 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-placicky-s-fazolkami>

Příprava

Nejdříve si připravíme zálivku: Smícháme ocet s vodou, necháme lehce zahřát a vmícháme cukr. Necháme ho dobře rozpustit, pak přidáme 2 lžičky rybí omáčky a promícháme. Přidáme špetku soli. Zálivku odložíme stranou. Připravíme hmotu na placičky: Rozmixujeme filé s 2 lžičkami rybí omáčky, kari pastou, vejcem, limetkovou kůrou a petrželkou. Dochutíme špetkou soli a cukru. Fazolové lusky nasekáme na malé kousky a vmícháme do směsi. Z hmoty tvarujeme menší placičky a pozvolna opékáme na rozehřátém oleji. Oloupanou okurku, papriku, cibuli a mrkev nakrájíme na drobkové kostičky. Kdo chce, může přidat i 1-2 feferonky, nakrájené nadrobno. V misce zeleninu promícháme. Na talíř dáme zeleninovou směs, pokropíme ji připravenou zálivkou a na zeleninu přidáme osmažené placičky, které zbavíme přebytečného tuku pomocí papírových ubrousků.



Tip k receptu

Máme-li obavy, že se nám placičky rozpadnou, můžeme k rybí směsi přidat 2 lžičky Solamylu.

Ingredience

- ✓ 500 g rybího filé
- ✓ 4 lžičky omáčky Thai Pride (rybí omáčka)
- ✓ 2 lžičky červené kari pasty
- ✓ 2 lžičky limetkové kůry
- ✓ 1 lžíce hladkolisté petrželky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 50 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 30 ml bílého vinného octa
- ✓ 30 ml vody
- ✓ 2 lžíce cukru krupice
- ✓ 1 malá salátová okurka
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1/2 větší červené cibule
- ✓ 1-2 feferonky podle chuti (možno vynechat)
- ✓ 1/2 hrnečku oleje na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

