

Rybí špíz s brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 2

796 kalorií , 6 g cukrů , 31 g tuků , 92 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-spiz-s-brokolici>

Příprava

Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kousky, opláchneme a dáme do hrnce s vodou společně s očištěným a na malé kousky nakrájeným fenyklem a vaříme doměkka. Uvařené brambory s fenyklem rozmačkáme, přidáme vejce, pepř a sůl dle chuti a důkladně vše smícháme dohromady. Poté uvaříme brokolici, nakrájíme papriku, lososa a tuňáka na větší kousky a napichujeme je střídavě na jehlu. Opepříme, osolíme a pokapeme citrónem. Na pánev dáme olivový olej a smažíme špíz několik minut z každé strany. Rybí špíz podáváme s uvařenou brokolicí a bramborovou kaší s fenyklem.



Ingredience

- ✓ 150 g fenyklu
- ✓ 200 g brambor
- ✓ 300 g brokolice
- ✓ 1 zelená paprika (kapie)
- ✓ 140 g čerstvého lososa
- ✓ 140 g tuňáka
- ✓ 1 citrón
- ✓ sůl a černý pepř
- ✓ 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod