

Salát z dušeného rybího filé



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

158 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-duseneho-rybiho-file>

Příprava

Koupíme-li si balíček rybího filé a část z něho usmažíme nebo jinak upravíme, zbydou nám obvykle různé kousky. Ty chvíli podusíme nebo povaříme a potom je na drobno nasekáme. Uvařený celer nakrájíme na kostičky, stejně tak oloupeme jablko a sladkokyselou okurku. Vše lehce promícháme s tatarskou, ochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou. Salát dáme vychladit a podáváme s rohlíkem, obložený hlávkovým salátem.

Ingredience

- 150 g rybího filé
- 100 g celeru
- 1 jablko
- 1 sladkokyselá okurka
- 1 tatarská omáčka
- sůl
- 1 citrón
- špetka cukr moučka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Salát