

Salát z tresky a krevet



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1196 kalorií , **6 g** cukrů , **39 g** tuků , **117 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-tresky-a-krevet>

Příprava

Filetu tresky a krevety dusíme na troše vody asi 4 minuty. Po vytažení by mělo být vše již hotové – nebudeme to dále tepelně zpracovávat. Uvařené krevety smícháme s bramborovou kaší a většinou pažitky, citrónovou kůrou a osolíme, opepříme. Necháme 10 minut vychladit ve formičkách na muffiny. Do každé formičky poté vyklepneme jedno vejce, posypeme strouhankou. Zastříkneme trochou olivového oleje. Pečeme 25 minut. Fazolky 4 minuty povaříme v osolené vodě, poté ihned zchladíme a zastříkneme zbývajícím olejem. Muffinovou směs vyklopíme na talíř, zastříkneme olejem, octem a posypeme pažitkou. Obložíme cherry rajčátky a fazolkami.



Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 1392 kJ, 34 g bílkovin, 20 g sacharidů, 14 g tuku, 2 g vlákniny.



Ingredience

- ✓ 250 g tresky
- ✓ 175 g krevet
- ✓ 175 g bramborové kaše
- ✓ 50 g strouhanky
- ✓ 200 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 100 g cherry rajčátek
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 5 ks vejce
- ✓ 1 svazek pažitky
- ✓ 2 lžičky olivového oleje
- ✓ 1 lžíce vinného octu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Předkrm, Hlavní chod, Příloha