

Štika s fazolemi a chorizem



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

3211 kalorií , **0 g** cukrů , **125 g** tuků , **266 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/stika-s-fazolemi-a-chorizem>

Příprava

Fazole si namočíme ve vodě den předem. Poté je propláchneme a zalijeme dvěma litry vody. Přidáme 3 stroužky česneku vcelku, bobkový list a tymián a 30 minut vaříme doměkka. Poté je odstavíme z ohně. Pečivo nakrájíme na kostičky a osmažíme na dvou lžících oleje spolu s posledním stroužkem česneku, který prolisujeme. Opečeme dozlatova a poté dáme stranou. Ve stejné pánvi opečeme klobásu chorizo nakrájenou na kolečka. Poté také odložíme stranou. Do pánve přidáme 2 lžíce oleje a osmažíme na něm cibuli nakrájenou nadrobno. Smažíme do sklovita, poté zasypeme paprikou, osmažíme a přidáme slité fazole. Zalijeme vývarem a vaříme 5-10 minut. Na konci vaření přidáme nakrájenou petrželku. Rybí filety okořeníme dle chuti a smažíme na zbylých dvou lžících oleje. Smažíme 3-5 minut z každé strany. Do talíře rozdělíme fazolovou směs, na to postavíme rybí filetu, posypeme opečeným chlebem a chorizem.

Ingredience

- ✓ 450 g fazolí
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 ks bobkového listu
- ✓ 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 6 lžic slunečnicového oleje
- ✓ 100 g bílého pečiva
- ✓ 100 g choriza
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 3 lžičky mleté papriky
- ✓ 1 l drůbežího vývaru
- ✓ 4 lžíce petrželové natě
- ✓ 750 g štiky

Kategorie

Obyčejný den, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Hlavní chod



Tip k receptu

Můžeme použít také fazole z konzervy – zkrátíme si tak dobu vaření.

