

# Štika s fenyklovým zelím



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**1245** kalorií , **0 g** cukrů , **60 g** tuků , **152 g** bílkovin

**Autor:** honzíček

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/stika-s-fenyklovym-zelim>

## Příprava

Podkovy štiky (vykuchaná a očištěná štika naporcovaná na podkovy) pokapeme kořením, dáme do pekáčku s olejem, zprudka opečeme ze všech stran, přendáme do vyhřáté trouby a pečeme 10 minut. Na másle orestujeme na nudličky zelí a fenykl, podlijeme vývarem a dusíme 8 minut. Zelí s fenyklem dochutíme koprem a vegetou.



### Tip k receptu

Zelí podáváme se štikou a vařenými bramborami.

## Ingredience

- ✓ 800 g štiky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 300 g hlávkového zelí
- ✓ 1 fenykl
- ✓ 1 lžíce Vegety
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 100 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 svazek kopru
- ✓ 1 lžíce koření na ryby

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

