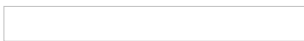


Středomořská treska



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

236 kalorií , **12 g** cukrů , **7 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Zdenka Obertová

Odkaz: <https://srecepty.cz/stredomorska-treska>

Příprava

Nakrájená rajčata, česnek, protlak, pernod, kapary a olivy dáme do hrnce. Podle chuti osolíme a opepříme a pomalu zahříváme. Zatím dáme do hluboké pánve rybí maso a podlijeme je vínem. Přidáme bobkový list, celý pepř a citrónovou kůru a tekutinu přivedeme k varu. Zmírníme oheň, pánev přikryjeme pokličkou a maso dusíme 10 minut. Ryby rozdělíme na nahřáté talíře a udržujeme teplé. Tekutinu, v níž se vařily, přecedíme do směsi s rajčaty, přivedeme k varu a krátce povaříme. Omáčku rozdělíme na ryby. Porce ozdobíme petrželkou a ihned podáváme.

Ingredience

- 4 porce tresky (asi 200 g)
- 400 g nakrájených rajčat z konzervy
- 1 nakrájený stroužek česneku
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce pernodu
- 1 lžíce kaparů
- 60 g černých oliv bez pecek
- 150 ml bílého suchého vína
- 1 bobkový list
- 1/4 lžičky celého černého pepře
- tenký proužek citrónové kůry
- snítky petrželky na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod