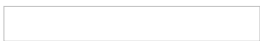


Těstoviny s rybou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

658 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **80 g** bílkovin

Autor: Zdenka Obertová

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-rybou>

Příprava

Rybí filé nakrájíme na asi dvoucentimetrové kostičky a smažíme ze všech stran na oleji. Přidáme česnek podle chuti, asi dvě lžíce oleje a ještě chvíli necháme smažit. Ke konci přidáme citronovou šťávu, kterou jsme smíchali s nasekanými bylinkami a dochutíme solí. Připravenou směsí přelijeme uvařené těstoviny a podle potřeby posypeme sýrem.

Ingredience

- 1 balení těstovin (široké nudle či vřetena)
- 500 g rybího filé bez kostí
- zelená petrželová nať
- česnek podle chuti
- trochu citrónové šťávy
- rostlinný olej
- sůl
- strouhaný sýr
- čerstvé nebo sušené bylinky podle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod