

Treska na orientální způsob



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

531 kalorií , 1 g cukrů , 38 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/treska-na-orientalni-zpusob>

Příprava

Filé z tresky nakrájame na porcie, posolíme, okoreníme, obalíme v múke a z oboch strán opečieme na oleji. Zalejeme omáčkou a pomaly dusíme do mäkka. OMÁČKA: Z polovice masla a múky si pripravíme svetlú zápražku, rozriedime vodou a dobre premiešame. Pridáme rajčiakový pretlak, kari korenie, soľ a citrónovú šťavu a dobre povaríme. Na zvyšku masla speníme cibuľu, pridáme nakrájanú zelenú papriku, rajčiaky a cesnak rozotretý so soľou. Všetko dáme do precedenėj omáčky a jemne osladíme .



Tip k receptu

Hotové posypeme petržlenovou vňaťou.
Podávame s Arabskou ryžou

Ingredience

- ✓ 600 g tresky
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 3 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ cca 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ 2 rajčata
- ✓ 2 zelené papriky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 lžičky kari koření
- ✓ 1-2 lžíce citronové šťávy
- ✓ 1 lžička cukru
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ 1 lžíce petrželové nati

Kategorie

Obyčejný den, Bulharská, Celoročně, Finančně náročnější, Něco extra, Rodina, Hlavní chod