

Treska s hořčicovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

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

560 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/treska-s-horcicovou-omackou>

Příprava

Porce tresky osolíme, opepříme, pokapeme citronovou šťávou a odložíme do chladu. Z másla a mouky umícháme světlou jíšku, zředíme ji mlékem, osolíme a necháme provařit. Pak do omáčky přidáme obě hořčice a dochutíme ji špetkou muškátového květu. Tresku na rozehřátém oleji opečeme dozlatova. Hotovou rybu dáme na talíř a přelijeme omáčkou. Podáváme s vařeným bramborem a zeleninovým salátem.

▣ Tip k receptu

Omáčku můžeme připravit jen s jedním druhem hořčice a bude stejně dobrá.

Ingredience

- 4 porce tresky
- sůl
- pepř
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce hladké mouky
- 250 ml mléka
- 1 lžíce polotučné hořčice
- 1 lžíce Dijonské hořčice
- špetka muškátového květu
- 2 lžíce oleje
- citronová šťáva

Kategorie

Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

