

Vařená ryba



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

190 kalorií , 0 g cukrů , 18 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/varena-ryba>

Příprava

Rybu očistíme a naporcujeme. Jednotlivé porce ryby uvaříme ve slané vodě, do které jsme dále přidali cibuli, pepř a bobkový list. Vaříme krátce, postačí 10 minut. Po uvaření porce ryby vyndáme na talíře, posypeme vejci, které jsme nakrájeli na kostičky, a petrželkou, zalijeme máslem. Podáváme s opečenými brambory, hodí se ale i vařené brambory, zvláště když toto jídlo připravíme pro děti.



Tip k receptu

Chuť můžeme zvýraznit buď přidáním tatarské omáčky na brambory, nebo dijonaisy na rybu.

Ingredience

- ✓ 1 ks ryby
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ celý pepř
- ✓ bobkový list
- ✓ sůl
- ✓ 1 vejce uvařené natvrdo
- ✓ petrželka
- ✓ máslo

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod