

Ragú z tresky

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tresku opláchneme v studenej vode a vysušíme. Posypeme ju soľou a čiernym korením a pokvapkáme citrónovou šťavou. Medzitým si dáme variť vodu s bujónom, cibuľou, soľou, bobkovým listom a horčicou. Rybu vložíme do vývaru a necháme mierne variť pod pokrievkou 15 až 20 minút. Zeler olúpeme a nastrúhame. Papriku očistíme a nakrájame na drobné kocky. Rybu vyberieme z vývaru, scedíme a asi 10 minút vo vývare povaríme zeleninu. Väčšiu časť zeleniny rozmixujeme s trochou vývaru z ryby. Primiešame kyslú smotanu a prehrejeme. Potom prilejeme šťavu z pomaranča a vývar, aby vznikla hustá omáčka. Do omáčky pridáme kúsky ryby, zvyšok zeleniny a dieliky pomaranča. Krátko prehrejeme, dochutíme citrónovou šťavou a posypeme petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Horčica francúzska 450 g** - 10 g
- **BABIČKA Smotana kyslá 14% 200 g** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Zeler** - 100 g
- **Citróny** - 20 g
- **Pomaranče** - 200 g
- **Pitná voda nesýtená** - 200 g
- **Treska chvostová časť** - 400 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Zeleninový bujón** - 20 g
- **Bobkový list** - 0.4 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

