

Kapor so zeleninou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kapra nakrájame na asi 4 cm veľké kúsky a pokvapkáme citrónovou šťavou, osolíme a okoreníme. Očistíme pór a nakrájame na 2 cm veľké kúsky. Mrkvu nakrájame na tenké rezančeky, hrášok na šikmo. Olúpaný zázvor posekáme nadrobno. V panvici rozohrejeme olej a opečieme na ňom kúsky kapra zo všetkých strán asi 3 – 4 minúty. Potom ich vyberieme a dáme bokom. Do panvice vložíme nakrájanú zeleninu. Krátko opečieme a dochutíme sójovou omáčkou, octom a nadržným korením. K zelenine vložíme rybu a krátko prehrejeme. Posypeme pažítkou.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Pór** - 100 g
- **Citróny** - 20 g
- **Zázvor čerstvý** - 20 g
- **Pažítka** - 2 g
- **Kapor polka s kožou čerstvá chladená** - 300 g
- **Olej repkový** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Ocot** - 10 g
- **Sójová omáčka** - 20 g
- **Škorica mletá** - 2 g
- **Klinček celý** - 1 g
- **Papriky mrazené** - 100 g
- **Badián** - 0.5 g
- **Fenikel** - 0.5 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

