

Ryba v omáčke z fazuľou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Nakrájame rybu na kúsky, rozpálime olej na panvici a smažíme kúsky 2 minúty alebo dozlatista zo všetkých strán. Vyberieme ich z panvice a necháme odkvapkať. Teraz si osmažíme čiernu fazuľu, cesnak, zázvor a cibuľu 2 minúty. Potom pridáme čili papričku, mrkvu a jarnú cibuľku a smažíme ďalšie 3 minúty pri vysokej teplote. Pridáme sójovú omáčku, soľ, čierne korenie a premiešame. Potom pridáme rybu, opatrne vmiešame do zmesi, smažíme asi minútu.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 160 g
- **Cesnak** - 15 g
- **Zázvor čerstvý** - 80 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Cibuľka jarná** - 80 g
- **Olej repkový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Sójová omáčka** - 40 g
- **Fazuľa biela** - 60 g
- **Filé rybie** - 400 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

