

Poke s treskou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Filety ryby nakrájame na tenké rezančeky a dáme marinovať na pol hod. do sójovej omáčky s pridaným trstinovým cukrom alebo s medom, chilli, limetkovou šťavou a korením. Následne ju na panvici z oboch strán opečieme na miernej teplote. Na uvarenú ryžu (jazmínovej) rozdelenú na 2 porcie naložíme nakrájanú zeleninu a ananás, opečenú rybu a na záver všetko pokvapkáme sójovou omáčkou, troškou limetky a posypeme sezamom.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 200 g
- **Uhorka hadovka** - 120 g
- **Paprika červená** - 160 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Limetky** - 20 g
- **Ananás** - 100 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Treska chvostová časť** - 300 g
- **Sezam** - 2 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Sójová omáčka** - 40 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

