

Kořeněná singapurská ryba



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

312 kalorií , **1 g** cukrů , **29 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenená-singapurská-ryba>

Příprava

Chilli papričky, šalotku i česnek nakrájíme na jemno. Zázvor nastrouháme. Smícháme to dohromady a přidáme sójovou omáčku a cukr. Směs povaříme 2 minuty. Rybu potřeme vytvořenou marinádou a opečeme z obou stran. Smažíme tak 10 minut na oleji. Podáváme nejlépe s rýží, posypané koriandrem.

Tip k receptu

Na jednu porci 891,8 kJ, 22 g bílkovin, 3 g sacharidů, 13 g tuku, 0,3 g vlákniny.

Ingredience

- 2 ks chilli papričky
- 2 ks šalotky
- 1 stroužek česneku
- 2 ks tresky
- 30 g zázvoru
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 3 lžíce koriandru
- 1/4 lžičky třtinového cukru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

