

# Mořská štika v hořčicové omáčce

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

882 kalorií , 0 g cukrů , 35 g tuků , 120 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/morska-stika-v-horcicove-omacce>

## Příprava

Očistenú cibul' a zeleninu pokrájame, dáme do hrnca, zalejeme litrom vody a asi 10 minút varíme. Potom do vriacej vody vložíme očistenú rybu a na miernom ohni varíme asi 30 minút. Rybu vyberieme na tanier. Zeleninu prepasirujeme. Na rozohriatom masle opražíme múku a za stáleho miešania zaleje 2,5 dl rybacieho vývaru, pridáme horčicu, prepasirovanú zeleninu a 10 minút povaríme. Omáčku odložíme z ohňa, uvarenú rybu nakrájame na porcie, položíme na teple tanieri, polejeme omáčkou a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

### Tip k receptu

Podávame s varenými zemiakmi.

## Ingredience

- 600 g mořské štiky
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 menší kořen celeru
- 2 lžíce másla
- 2 pórký
- 1 lžíce hladké mouky
- 5 lžíc francouzské hořčice
- 1 lžička soli
- 1 lžička petrželky

## Kategorie

Výjimečný den, Balkánská, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod