

Polévka z Halibuta



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 6

1424 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **137 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-halibuta>

Příprava

Halibuta pokrájame na kocky a odložíme. Hovädzie mäso pokrájané na rezančeky, 2 lyžice sójovej omáčky, nadrobno pokrájané šalotky a cesnak rozotretý so soľou, sezam a mleté čierne koreníe dáme do kastróla na olej a opekáme, kým mäso nezhnedne. Zalejeme vodou pridáme kvaku (tuřín) pokrajanú na rezančeky a zvyšne lyžice sójovej omáčky. Prikryjeme a varíme do polomäčka. Potom vložíme rybu, pokrájanú na kúsky, a ďumbier (zázvor). Na záver pridáme do polievky zelené fazuľkové struky, prehrejeme a podávame.

▣ Tip k receptu

Ako prílohu podávame opečenú bagetku.

Ingredience

- 750 g halibuta
- 150 g hovädzieho mäsa (pokrájaného na nudličky)
- 4 lyžice sójovej omáčky
- 4 šalotky
- 2 stroužky cesneku
- 1 lyžice opražených sezamových semienok
- sůl a pepř podle chuti
- 50 ml olivového oleje
- 1500 ml vody
- 150-200 g tuřínu (nakrájaného na nudličky)
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 500 g sterilizovaných zelených fazolových lusků

Kategorie

Výjimečný den, Thajská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Polévka

