

Rybí špíz



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1093 kalorií , **0 g** cukrů , **79 g** tuků , **91 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-spiz>

Příprava

Rybí maso nakrájíme na kostky, osolíme, zakapeme citrónovou šťávou, poprášíme mletou sladkou paprikou a necháme odležet. Poté na jehly střídavě napichujeme rybí maso, plátek anglické slaniny, na kolečka nakrájená rajčata, na kolečka nakrájenou cibuli, rybí maso, anglickou slaninu, rajčata, cibuli atd. Poté potřeme olejem, dáme do pekáčku, přidáme olivový olej a pečeme při 160 °C, cca 30 minut. Podáváme s brambory.

Ingredience

- 500 g ryb
- 100 g anglické slaniny
- 2 rajčata
- 2 cibule
- 5 lžic olivového oleje
- 2 lžičky sladké mleté papriky
- špetka soli
- 2 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod