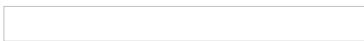


Filé z tresky s pomeranči



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

184 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-z-tresky-s-pomeranci>

Příprava

Do kastrolu vložíme filé, zakapeme je šťávou z citrónu, přidáme celou oloupanou cibuli, nové koření, špetku soli a bobkový list. Zalijeme vše vroucí vodou, aby byla treska těsně ponořená. Postavíme na vařič a velmi zvolna vaříme 15-20 minut. Mezitím okrajíme pomeranče až na dužinu, vykrájíme jednotlivé dílky a kostru pomeranče vymačkáme k rybám. Na pánvi rozežřejeme máslo, přidáme chilli omáčku, dílky pomerančů, pomerančovou kůru, pepř a velmi krátce prohřejeme. Tresku vyjmeme, osušíme na utěrce, přendáme na talíře, rozdělíme na ně pomeranče a posypeme rukolou.

Ingredience

- 4 porce filé z tresky
- 2 ks pomerančů
- 25 g másla
- 1 lžička sladké chilli omáčky
- 1/2 citrónu
- 2 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- 1 cibule
- 1 lžička pomerančové kůry
- sůl
- pepř
- rukola na ozdobu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod