

# Ryba se špenátem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

**392** kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** karkolka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/ryba-se-spenatem>

## Příprava

Nakrájené rybí maso pokapeme citrónem a dáme na 1/2h do chladu. Nakrájíme česnek, cibuli, přidáme zázvor, lžiči maizeny, bílek, sůl, lžiči oleje, přidáme rybí maso a nahrubo rozmixujeme. Tvoříme malé knedlíčky, které pomocí lžičky obalíme v maizeně a smažíme na oleji. Přendáme do vývaru a krátce podusíme. Na 2 lžících oleje podusíme špenát, osolíme, ochutíme pepřem a sojovou omáčkou. Hotový špenát dáme na mísu, na to rybí knedlíčky, přelijeme zbylým vývarem, zdobíme proužky červené kapie.

## Ingredience

- 500 g sladkovodní ryby, filet (candát, kapr)
- 1 ks citrónu
- 1 lžička zázvoru
- 1 stroužek česneku
- 1 ks cibule
- 1 ks bílku
- 3 lžice kukuřičného škrobu (Maizeny)
- 2 lžice sojové omáčky
- 1,5 l drůbežího vývaru
- 500 g špenátu
- 1 červené papriky (kapie)
- sůl
- pepř
- olej

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod

