Ryba s žampionovou omáčkou

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **4**

579 kalorií , **4 g** cukrů , **32 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: https://srecepty.cz/ryba-s-zampionovou-omackou

Příprava

Rybí filé omyjeme, osušíme, nasolíme. Mouku smícháme se strouhankou a mletou paprikou. Filé ve směsi obalíme a smažíme na rozpáleném oleji do zlatova. Usmažené filé odložíme bokem a uchováváme v teple. Do výpeku po rybě vsypeme žampiony, které jsme očistili a nakrájeli na tenké plátky. Podlijeme mírně vývarem, zakápneme sójovou omáčkou,přikryjeme pokličkou a dusíme cca 10 minut. Pak vsypeme do pánve růžičky brokolice a dusíme dalších 5 minut.Omáčku dle potřeby doléváme vývarem, dochutíme solí a pepřem. Na závěr zahustíme sladkou smetanou, ve které jsme rozšlehali trošku hladké mouky. Podáváme vždy porci ryby přelitou žampionovou omáčkou s brokolicí.

Ingredience

- 4 rybí filé z jakékoli masité ryby
- 200 g žampionů
- 150 ml sladké smetany
- 1 lžička soli
- 2 lžičky sladké mleté papriky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce hladké mouky
- 1-2 lžíce strouhanky
- 150 ml drůbežího bujónu
- 1 lžička sojové omáčky
- 200 g brokolice

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod