

Rybí pánev s liškami



Obtížnost: □□□□□

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

869 kalorií , **0 g** cukrů , **38 g** tuků , **128 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-panev-s-liskami>

Příprava

Šalotky oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Lišky očistíme. Rajčata spaříme vroucí vodou, zbavíme slupek a semen a nakrájíme na kostičky. Pórek taky nakrájíme na kostičky. Maso nakrájíme na kousky, osolíme, opepříme a pokapeme citrónovou šťávou. Potom ho osmažíme na oleji a uložíme do tepla. Olej slijeme a na pánvi rozejdeme máslo, na kterém osmahneme zeleninu a houby. Přilijeme bílé víno a necháme trochu odpařit. Maso vyskládáme na zeleninu na pánvi a necháme trochu ohřát.

Ingredience

- 2 ks šalotky
- 500 g Lišek obecných
- 4-5 ks rajčat
- 800 g rybího masa podle chuti
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce oleje
- 1 pórek
- 125 ml bílého vína
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

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

