

Ryba v omáčce z fazolí

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nakrájíme rybu na kousky, rozpalíme olej na pánvi a smažíme kousky 2 minuty nebo dozlatova ze všech stran. Vyjmeme je z pánve a necháme je okapat. Nyní si osmažíme černé fazole, česnek, zázvor a cibuli 2 minuty. Pak přidáme čili papričku, mrkev a jarní cibulku a smažíme další 3 minuty při vysoké teplotě. Přidáme sojovou omáčku, sůl, pepř a promícháme. Pak přidáme rybu, opatrně vmícháme do směsi, smažíme asi minutu.

Ingredience

- **Cibule volná** - 160 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 15 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Zázvor čerstvý** - 80 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Filé rybí** - 400 g
- **Cibulka jarní** - 80 g
- **Fazole černé celé 400 g** - 60 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 40 g
- **Olej řepkový** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

