Ragú z tresky

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 50 minut

Postup přípravy

Tresku opláchneme ve studené vodě a vysušíme. Posypeme ji solí a pepřem a zakapeme citrónovou šťávou. Mezitím si dáme vařit vodu s bujónem, cibulí, solí, bobkovým listem a hořčicí. Rybu vložíme do vývaru a necháme mírně vařit pod pokličkou 15 až 20 minut. Celer oloupeme a nastrouháme. papriku očistíme a nakrájíme na drobné kostky. Rybu vyjmeme z vývaru, zcedíme a asi 10 minut ve vývaru povaříme zeleninu. Větší část zeleniny rozmixujeme s trochou vývaru z ryby. Přímícháme zakysanou smetanu a prohřejeme. Poté přilijeme šťávu z pomeranče a vývar, aby vznikla hustá omáčka. Do omáčky přidáme kousky ryby, zbytek zeleniny a dílky pomeranče. Krátce prohřejeme, dochutíme citrónovou šťávou a posypeme petrželkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 20 g
- **Paprika červená** - 40 g
- **Celer** - 60 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Petrželová nať** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Pomeranče** - 140 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 % 180 g** - 40 g
- **Zeleninový bujón 6x10 g** - 16 g
- **Bobkový list 5 g** - 1 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Treska ocasní část** - 180 g
- **Hořčice orientální 340 g** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE