

Ryba v omáčce z fazolí

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Nakrájíme rybu na kousky, rozpálíme olej na pánvi a smažíme kousky 2 minuty nebo dozlatova ze všech stran. Vyjmeme je z pánve a necháme je okapat. Nyní si osmažíme 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** - 80 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Zázvor čerstvý** - 40 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Filé rybí** - 640 g
- **Cibulka jarní** - 60 g
- **Fazole červené v sladkokyselém nálevu** 420 g - 60 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 4 g
- **Sójová omáčka** 170 ml - 40 g
- **Olej slunečnicový** - 52 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

