

Rybí kari

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Velké kousky rybího masa zalijeme bílým jogurtem a necháme v lednici hodinu odpočinout. Nasekanou cibulku orestujeme na oleji dozlatova. Do hluboké teflonové pánve vložíme rybu s jogurtem, cibuli, okořeníme přípravkem Kari indické, osolíme a opatrně promícháme. Na mírném plameni dusíme až je ryba měkká. Vhodná příloha je rýže, brambory či pečivo.

Ingredience

- **Cibule volná** - 120 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kapr půlka s kůží čerstvá chlazená** - 500 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25% 200 g** - 200 g
- **Kari 25 g** - 8 g

