

MOŘSKÝ VLK S CITRONOVOU OMÁČKOU

Leden - měsíc zdraví! Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na mořského vlka z naší rybárny, který zvládne opravdu každý. Tak jdeme na to!

Na 2 porce potřebujete: 2 mořské vlky, cibule/ jarní cibulka, 1 ks lžíce medu, 1 citron/ citronová pasta, olej olivový 4 lžíce, sůl 1 špetka, pepř 1 špetka, 400 g brambor máslo 1 lžíce, provensálské koření/ koření na brambory

Vykuchané rybí filety opláchneme studenou vodou a důkladně osušíme. Osolíme, opepříme z obou stran. Filety zprudka opečeme dozlatova na pánvi na trošce olivového oleje. Poté přidáme na pánev k rybám nakrájenou cibuli, med a citrony na plátky. Můžete místo citronů přidat i lžičku citronové pasty, která je k dostání u nás v rybárně. Na pánvi ještě ryby společně s omáčkou dopečeme a pak ihned i s omáčkou podáváme. Brambory na kostičky vaříme v osolené vodě do změknutí. Poté scedíme a oprahneme na pánvi na troše másla s provensálskými bylinkami/ kořením na brambory.

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

