

SUMEČEK AFRICKÝ S ČESNEKEM A HRÁŠKOVÝM PYRÉ

Březen - vaříme zdravě s Rybárnou Kinský!

Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát netradičně na SUMEČKA AFRICKÉHO S ČESNEKEM A HRÁŠKOVÝM PYRÉ. Tento snadný recept na naši pultovou čerstvou rybu zvládne opravdu každý! Tak jdeme na to!

Na 2 porce budete potřebovat: 400 g sumečka afrického (filety), sůl, 2 lžíce, másla, 3 stroužky česneku, měsíček citronu na pokapání hotové ryby

Na 2 porce hráškového pyréné budete potřebovat: 400g mraženého hrachu, lžíce másla, smetana 12%

Filety ze sumečka omyjeme a osušíme. Osolíme je, pomažeme rozpuštěným máslem s česnekem. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 20 minut na 180 stupňů.

Hráškové pyréné připravíme z mraženého hrášku, bude mít tak krásnou zelenou barvu. Vhodíme ho do vroucí osolené vody a vaříme asi 15 minut.

Přidáme lžíci másla a rozmixujeme s 12% smetanou.

Při podávání rybu pokapeme citronem a můžeme se pustit do jídla.

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

