

ZAPEČENÁ TRESKA SE ZELENIPOU

Pokračujete v lednovém trendu péče o zdraví?! Doufáme, že ano, protože o své zdraví bychom neměli pečovat jen kvůli nějakému novoročnímu předsevzetí. Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na tresku tmavou z naší z naší rybárny. Tento recept zvládne opravdu každý. Tak jdeme na to!

Na 2 porce potřebujete: 400 g tresky, 70 g másla, 1 citron, 1 cibule, 1 cuketa, 2 rajčata, hrst oliv, hrst oregana/ bazalky, 100 ml smetany, sůl 1 špetka, pepř 1 špetka, +příloha - vařené brambory / pečivo

Tresku omyjeme, osolíme, opepříme. Opečeme na pánvi s půlkou másla, vložíme do pekáče a pokapeme citronovou šťávou/ poklademe citrony.

Zeleninu a cibuli opečeme na pánvi na druhé půlce másla - osolené, opepřené a posypané bylinkami. Vložíme do pekáče v připravené tresce, zalyjeme smetanou a posypeme sýrem a olivami. Pečeme v troubě asi 15 minut na 180 stupňů. Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

