

Okoun se zeleninovou rýží

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- dlouhozrná rýže 125 g
- sůl 1 ks
- cuketa 200 g
- lilek 150 g
- filety s okouna 350 g
- žampionová omáčka 1 balení
- bazalka na ozdobu 1 snítka
- smetana 200 ml
- hladká mouka 100 g

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Rýži vaříme 15-20 minut ve 350 ml osolené vody. Cuketu a lilek očistíme a omyjeme (neloupáme).

Rybí filety osolíme a obalíme v hladké mouce. Smažíme na rozpáleném oleji z každé strany 3-4 minuty. Maso vyjmeme a odložíme do tepla.

Cuketu a lilek pokrájíme na kostky a odusíme doměkka. Přilijeme 100 ml studené vody a 200 ml smetany, vmícháme Knorr Fix Žampionová omáčka, za občasného míchání vaříme 6-8 minut. Rýži slijeme, přidáme do omáčky a promícháme.

Filety ohřejeme a podáváme s zeleninovou rýží. Ozdobíme čerstvou bazalkou.