

Rybí salát na japonský způsob

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hořčice 3 lžička
- Vejce natvrdo 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cibule 1 ks
- Jablko 2 ks
- Sladkokyselá okurka 1 ks
- Olej 2 lžíce
- Vařená rýže 1 šálek
- Rybičky v oleji 1 ks
- Ocet 2 lžíce
- Rybí file 400 g
- Pomeranč 2 ks
- Petržel 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Opláchnuté rybí filé podlijeme vodou, přiklopíme a zvolna dusíme do poloměkka.

Po vychlazení nakrájíme filé na kousky a dáme do salátové mísy. Přidáme na dílky nakrájené ryby v oleji, na nudličky nakrájenou cibuli, oloupaná, na nudličky nakrájená jablka a okurku. K surovinám

přidáme na kostky pokrájené vaječné bílky a vařenou rýži.

Žloutky rozdrobíme vidličkou nebo nastrouháme, smícháme s hořčicí, olejem, octem, pepřem a solí a ušleháme zálivku, kterou nalijeme na salátové suroviny a salát zlehka promícháme. Dáme ho do chladničky na 2 - 3 hodiny uležet.

Pak rybí salát na japonský způsob rozdělíme na misky, na povrchu ozdobíme dílky pomeranče a pokrájenou zelenou petrželkou.