

Treska bez tresky

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ryba 750 g
- Mrkve 2 ks
- Cibule 1 ks
- Sladkokyselé uhorky 3 ks
- Bobkový list 2 ks
- Bílý vinný ocet 100 ml
- Hnědý cukr 1 lžíce
- Avokádo 2 ks
- Kyselá smetana 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1-Lacnu rybu najlepsie bez kosti dame varit do vody s octom plus trochu cukru soli bobkoveho listu a par bobuliek korenia. Ja som pridal k rybe na hrubo pokrajanu cibulu a mrkvu a vsetko som varil pokial ryba nebola makka. V mojom pripade ta raja bola dost tvrda, tak sa varila asi 20 minut a nechal som vsetko v naleve aj zeleninu cez noc.

2-Raju som stiahol z koze obral z masa posekal na mensie kusy. Uvarenu mrkvu, cibulu a nakladane uhorky som pokrajal na mensie kusky, zmiesal s rybou a na etapy dal rozmixovat (ja mam radsej na hrubsie). Aby to islo lepsie, podlieval som vodou z uhoriek tak cca. 100 ml.

3-Dve zrele avokada som olupal a popucil, pridal som kelimok nizko kalorickej kyslej smotany a primiesal – ochutil stavou z limetky, pridal 2 lyzicky anglickej horcice, ochutil ciernym mletym korenim a solou. Poriadne premiesal – da sa aj premixovat.

4-Avokadovo-smotanovu kvazi majonezu som vmiesal do rozmixovanej ochutenek ryby, parkrat ochutnal a pridal trochu soli, uhorkovej vody, korenia, odlozil do ladnicky na par hodin, aby vsetko preslo chutami.