

Ostrá ryba s kukuřičným salátem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Koření na pečení a gril 2 lžička
- Filety halibuta (180g) 4 ks
- Olivový olej 1 lžička
- Na salát: 1 ks
- Mražená kukuřice 200 g
- Mražené fazolové lusky 250 g
- Malá červená cibule 1 ks
- Citron 1 ks
- Nasekané koriandrové lístky 1 hrst

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Ve středně velkém hrnci přiveďte k varu vodu a pak do ní vhodte kukuřici a fazolové lusky. Vařte 3-4 minuty, pak scedte zeleninu, ochladte pod tekoucí studenou vodou. Nechte okapat a smíchejte s jemně pokrájenou červenou cibulí, přidejte dvě lžíce čerstvé vymačkané citronové šťávy a nasekaný koriandr. Dokořeňte solí a pepřem.
2. Všechny rybí filety rovnoměrně okořeňte z obou stran Kořením na pečení a gril kořením.
3. Rozpalte na středním plameni velkou pánev s nepřilnavým povrchem, přidejte lžici olivového oleje

a z obou stran na něm zhruba 3 minuty smažte ryby. Podávejte se salátem.