

Mořský okoun se zeleninou na kari

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 červená a 1 žlutá paprika
1 pórek
1 řapíkatý celer
200 g žampionů
kousek zázvoru
2 lžice curry
0,5 lžičky kmínu a koriandru
2 lžice oleje
2 lžice mouky
250 ml zeleninového vývaru
4 filety mořského okouna
2 lžice citrónové šťávy
sůl
pepř
150 g jogurtu
1 lžička medu

Postup

Papriku nakrájíme na kostičky. Houby a celer nakrájíme na tenké plátky, pórek na kroužky. Zázvor oloupeme a nakrájíme. Curry, kmín, koriandr a zázvor osmažíme na oleji. Přidáme zeleninu a krátce podusíme. Posypeme moukou a zalijeme vývarem. Přikryté dusíme na mírném ohni přibližně 8 minut. Rybu pokapeme citrónovou šťávou a okořeníme. Položíme na zeleninu a necháme dalších 7 minut táhnout. Opět vyjmeme a uchováme v teple. K zelenině přidáme jogurt a med. Ochutíme a upravíme na talíře s rybou a rýží.