

RYBY

Kapří karbanátek

Umleté kapří maso vyšleháme s mlékem, přidáme vejce, cibuli, česnek, kmín, majoránku, hořčici, sůl, pepř, petrželku. Tvoříme karbanátky, obalíme v trojobalu a smažíme na oleji. Podáváme s uvařenými brambory nebo bramborovou kaší.

Přírodní ryba se zeleninovými hranolky

Filety z tresky upečeme v troubě společně s kořením na ryby bez glutamátu. Zeleninu (pastiňák, mrkev) nakrájíme na hranolky, zakápneme olivovým olejem a pečeme v troubě.

Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou

Uvaříme těstoviny, do vychlazených těstovin přidáme nakrájená rajčata, papriku, pórek, tuňáka, jogurt Yofresh a promícháme. Necháme uležet v lednici.

Treska s kyselou omáčkou a couscuse

Do rozpuštěného másla dáme hladkou mouku a osmahneme, zalijeme mlékem a povaříme. Osolíme a přidáme krémzskou hořčici, smetanu. Kuskus nasypeme do vroucí vody, osolíme, přidáme olej (máslo) a necháme dojít. Podáváme s opečenou treskou.

Salát s tuňákem a divokou rýží

Rýži a zelené fazolky uvaříme. Nakrájíme cibulku, červenou papriku, rajčata, petrželku, přidáme tuňáka, rýži, to celé promícháme. Dochutíme olivovým olejem, solí, šťávou z citronu, vychladíme. Můžeme podávat i s Yofresh.

