



Lahodná rybí papilota

Ryba v papilotě s Alpro sójovou alternativou smetany

Příprava

1. Fazolky rozřízneme podélně na dvě části a blanšírujeme je, až jsou al dente. Poté nakrájíme ostatní zeleninu na tenké nudličky julienne. Stejně tak oloupeme a nakrájíme česnek a šalotku. Vše krátce orestujeme na lžici margarínu vhodného na vaření. Ochutíme čerstvě mletým pepřem a solí.
2. Připravíme si čtyři kusy alobalu. Na střed umístíme jeden rybí filet, osolíme, opepříme a zakápneme citrónovou šťávou. Poklademe orestovanou zeleninu a přiklopíme druhým filetem. Nakonec přidáme bobkový list, větvičky rozmarýnu a plátek citronu.
3. Alpro sójovou alternativu smetany na vaření smícháme s vývarem, dochutíme solí a pepřem a směsí rovnoměrně polijeme 4 připravené porce ryby. Opatrně uzavřeme papilotu.
4. Papiloty vložíme na gril a grilujeme 4 až 6 minut v závislosti na tloušťce filetu. Ihned podáváme s opečeným chlebem nebo pečenými bramborami.



4 porce



35min



Ingredience

- 60 g zelených fazolek
- 8 kusů rybích filetů (cca 120 g na osobu)
- 2 mrkve
- 1 velký fenykl
- ½ citronu
- 2 šalotky
- 2 stroužky česneku
- 4 bobkové listy
- 4 snítky rozmarýnu
- 100 ml rybího nebo zeleninového vývaru
- 125 ml Alpro sójová alternativa smetany
- 2 lžičky margarínu vhodného na vaření
- čerstvě mletý černý pepř
- sůl

Vyrobeno z

Alpro rýžová alternativa smetany na vaření



Alpro sójová alternativa smetany na vaření

