



Pražma zlatá s gréckou zeleninou

🕒 30–40 Min 

Príprava

- 1 Prekrojte cherry paradajky na polovicu. Nakrájajte ostatnú zeleninu na rovnako veľké kúsky.
- 2 Zohrejte olivový olej na panvici a pridajte baklažán, cuketu a papriku. Pridajte jarnú cibuľku a červenú cibuľu a krátko orestujte.
- 3 Potom zamiešajte cherry paradajky a grécke bylinky. Ochuťte morskou soľou a mletým korením.
- 4 Ochuťte filety pražmy zlatej morskou soľou a mletým korením.
- 5 Zohrejte trochu olivového oleja na nepriľnavej panvici a opekajte rybie filety dve minúty z oboch strán. V strede by mali byť stále priehlľadné.
- 6 Zeleninu naservírujte na tanier, navrch položte filety z pražmy zlatej a podávajte.

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

4 kus	Filety z pražmy zlatej
4 PL	Olivový olej
1 kus	Cuketa
1 kus	Baklažán
1 kus	Červená paprika
1 kus	Žltá paprika
150 g	Jarná cibuľka
1 kus	Červená cibuľa
150 g	Cherry paradajky
1 PL	♦ Grécke bylinky
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé

