



Pečený candát se zeleninou

Ingredience

filety z candáta: **400** g
mladá cuketa: **1** ks
lilek: **1** ks
červená cibule: **1** ks
rajčata: **2** ks
stroužky česneku: **2** ks
rajčatové pyré: **3** PL
tymián
sůl
mletý pepř
limetka
petrželka
olivový olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Candáta několikrát nařízíme na kůži tak, abychom neprořizli maso, osolíme a opepříme. Rajčata nařízíme do kříže, spaříme ve vroucí vodě (stačí...

Pečený candát - recept

Candáta několikrát nařízneme na kůži tak, abychom neprořízli maso, osolíme a opepříme. Rajčata nařízneme do kříže, spaříme ve vroucí vodě (stačí okolo 20 až 30 vteřin), ihned zchladíme a oloupeme. Česnek nakrájíme na jemné plátky, lilek a cibuli na kostičky a cuketu na kolečka.

Na pánvi rozežřejeme olej, na kterém orestujeme **cibuli, cuketu a lilek**. Přidáme rajčatové pyré, česnek, petrželku, podle chuti osolíme, opepříme a ochutíme čerstvým tymiánem. Rajčata zbavíme dužiny a nakrájíme k hotové zelenině.

Candáta dáme na plech vyložený pečicím papírem, který jsme pomazali trochou olivového oleje. Pečeme v troubě vyhřáté **na 200 °C asi 20 minut** dozlatova. Na talíři rybu pokapeme limetkovou šťávou.

Pečený candát se zeleninou je výborné a zdravé jídlo vhodné i pro redukční dietu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí