

Dušená treska se zeleninou a omáčkou Nuoc Nam

 Počet osob	4
 Náklady	Cenově dostupné
 Obtížnost	Velmi snadné
 Doba přípravy	5 minut
 Doba vaření	10 minut

Suroviny

- 4 tresčí filety
- 4 mrkve
- 2 pórký
- 1 limetka
- 2 lžičky rybí omáčky Nuoc Nam
- 1 lžíce čerstvé, nasekaného koriandru
- 1 lžíce čerstvé, nasekané máty
- 400 g quinoi

Příprava

Vařte 400 g quinoi s nasekanou mátou 10 minut. Oloupejte mrkve. Kvůli maximálnímu pohodlí a ergonomii nakrájejte tenké plátky na krájecí desce TEFAL. Omyjte pórký a odstraňte konce. Nakrájejte je na plátky. Do pánve TEFAL Ultimate vložte rybí filety. Přidejte nakrájenou zeleninu a zakápněte šťávou z limetky, poté přidejte omáčku Nuoc Nam. Duste 10 minut. Podávejte s čerstvým nakrájeným koriandrem. Dobrou chuť!