

Candát se salátem a hořčičným dresingem



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Lehoučký pokrm sestavený ze sladkovodní ryby candátu, salátu a hořčičného dresingu.

Co potřebujete (1 porce):

Ryba:

- 150 g filetu z candáta
- snítka tymiánu
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje
- sůl
- pepř

Salát:

- hrst polníčku
- hrst čerstvého špenátu
- 50 g fenyklu
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 5 větších ředkviček

Dresing:

- lžíce dijonské hořčice (neslazené)
- lžíce bílého vinného octa
- lžíce vody
- lžíce olivového oleje
- 1/2 - 1 tabletky stévie
- sůl

- pepř

Jak na to:

- 1.** Nejdříve si připravte salát. Polníček a špenát omyjte, nechte okapat a vložte do misky. Fenykl nakrájejte na jemné nudličky. Řapíkatý celer také nakrájejte na jemno. Ředkvičky omyjte a nakrájejte na plátky. Vše přidejte do misky k salátům, zamíchejte a dejte do lednice.
- 2.** Dressing připravíme následovně: ve lžíci vody rozpustíme 1/2 tablety stévie, poté přidáme dijonskou hočici, bílý vinný ocet, olivový olej a sůl a pepř. Vše metličkou promícháme do konzistentní směsi.
- 3.** Rybu potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a přidáme obraný tymián. Na rozpálenou pánev vložíme kousek pečícího papíru - musí být tak velký, aby se na něj ryba pohodlně vešla. Na papír položíme rybu kůží dolů.
- 4.** Pečeme dokud nebude takřeka hotová. Poté opatrně obrátíme a pár minut necháme opéct ještě z druhé strany. Pánev už můžeme odstavit a nechat rybu dojít.
- 5.** Před servírováním smícháme 2/3 dresingu se salátem. Zbylý dressing si necháme k rybě.