



Riblji odresci s mini tikvicama

Plava je riba bogata omega-3 masnim kiselinama i trebala bi se, barem jednom tjedno, naći na vašem jelovniku. Pečene odreske tune ili palamide poslužite s pirjanim povrćem i mediteranskim umakom.

Sastojci

Broj osoba: 4

- 2 žlice maslinova ulja
- 800 g odrezaka tune ili palamide

Za prilog:

- 20 g maslaca
- 400 g malih tikvica s cvjetićima
- 150 g korijena celera
- 60 g mladog luka

Za umak:

- 4 žlice maslinova ulja
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 1 žlica suhog mažurana
- 2 žlice limunova soka
- 2-3 žlice [Vegete mediteran](#)
- papar
- 2 češnja češnjaka



Vrijeme pripreme: 50 min

Energetska vrijednost: 544 kcal / 2274 kJ

Zahtjevnost:

Priprema

1. Pripremite umak tako da pomiješate maslinovo ulje, peršin, mažuran, limunov sok, Vegetu mediteran, papar i protisnuti češnjak.
2. Za prilog, na maslacu popecite ploške tikvica i celera te mladi luk.
3. Povrće zalijte s malo vode, dodajte 2 žlice pripremljenog umaka, poklopite i pirjajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša.
4. Na maslinovom ulju, u teflonskoj tavi, ispecite riblje odreske, a potkraj pečenja prelijte ih ostatkom umaka.

Posluživanje

Tople riblje odreske poslužite s pirjanim povrćem.

Savjet

Celer možete zamijeniti komoračom.

Moja bilješka

