Treska se zeleninovou rýží

- Večer před přípravou dáme zmražený filet z tresky a mraženou zeleninu do lednice k rozmražení.
- Filet z tresky vytáhneme z lednice těsně před přípravou, osušíme a následně osolíme a okořeníme.
- Současně do hrnce připravíme 0,5l vody, osolíme a přivedeme k varu.
- Po dosažení varu vložíme do vody sáček s rýží, přikryjeme pokličkou a vaříme dle typu rýže
- Rozpálíme suchou pánev na střední plamen, potom přidáme trochu řepkového oleje a olej po pánví rozprostřeme, přidáme nakrájenou jarní cibulku a restujeme pár minut.
- Na rozpálenou pánev dále vložíme připraveny filet a přikryjeme pokličkou na 2-5minut, potom filet otočíme a opakujeme aby se propekl i střed.
- Hotovou rýži smícháme se zeleninou, následně můžeme na rybu přidat máslo, zakapat troškou šťávy z citrónu a podáváme