

Blatenské filé



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1355 kalorií , **1 g** cukrů , **74 g** tuků , **156 g** bílkovin

Autor: Petronila Havelkova

Odkaz: <https://srecepty.cz/blatenske-file>

Příprava

Do pekáčku vysypeme celé balení zeleniny. Poklademe nerozmraženou rybou. Posypeme solí, pepřem a přidáme nadrobno nakrájený česnek, zalijeme 3/4 hrníčkem vody a dáme do vyhřáté trouby péct. Pečeme nepřikryté do té doby, dokud se nevypaří voda. Potom zalijeme rozkvedlanými vejci s nastrohaným sýrem a pivem. Necháme srazit a podáváme s přílohami z brambor nebo syrovou zeleninou.

Ingredience

- ✓ 400 g mořské štiky
- ✓ 1 balení mražené zeleniny
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ pepř
- ✓ 4 vejce
- ✓ 200 g Eidamu
- ✓ 1 dcl piva
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod