

Dalmácká rybí pochoutka

Obtížnost: □□□□□

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

1494 kalorií , **1 g** cukrů , **66 g** tuků , **199 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/dalmacka-rybi-pochoutka>

Příprava

Plytšiú zapékaciu misu vymastíme olejom. Poukladáme do nej plátky filé zo zubatca, posolíme a posypeme jemne strúhaným cesnakom a roumarýnom. Na to poukladáme zemiaky pokrájané na tenké plátky, papriky zbavené jadrovníka a pokrájané na kolieska, ako aj rozkrájané rajčiaky. Všetko zalejeme jogurtom, v ktorom sme rozhabarkovali vajcia so strúhaným eidamom. Pečieme v rúre cca 30 minút

Tip k receptu

Môžu byť aj iné druhy rýb, ale pozor na kosti.

Ingredience

- 800 g rybího filé (zubatec)
- 4 papriky
- 6 rajčata
- 4 stroužky česneku
- 4 brambory
- 3 vejce
- 200 ml bílého jogurtu
- 150 g strouhaného Eidamu
- 50 ml olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1 lžička rozmarýnu

Kategorie

Výjimečný den, Balkánská, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod