

Filé podle tetičky Marty



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

860 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **107 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-podle-teticky-marty>

Příprava

Filé nakrájíme na plátky, osolíme, pokapeme citrónovou šťávou. Zapékací misku si vymažeme máslem, vysypeme hladkou moukou a urovnáme do ní filé. Smetanu si ušleháme do tuha, a poté přidáme smetanu na filé. Povrch posypeme nastrouhaným sýrem a pečeme cca 20 minut při 160 °C. Podáváme s pečivem.

Ingredience

- 500 g rybího filé
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 125 ml smetany ke šlehání (šlehačky)
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce hladké mouky
- 100 g nastrouhaného Eidamu (Edam)
- špetka soli

Kategorie

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