

Filé s kečupem v alobalu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

1249 kalorií , **200 g** cukrů , **15 g** tuků , **44 g** bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-s-kecupem-v-alobalu>

Příprava

Do vymazaného alobalu položíme porci osoleného filé, potřeme kečupem, pevně zabalíme a pečeme na plechu v troubě.



Tip k receptu

Podáváme s bramborovou kaší.

Ingredience

- ✓ 150 g rybího filé
- ✓ 5 g másla
- ✓ 2 lžice kečupu

Kategorie

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

