

# Filé se sýrem



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**3124** kalorií , **10 g** cukrů , **121 g** tuků , **67 g** bílkovin

**Autor:** kaccka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/file-se-syrem>

## Příprava

Z mléka, vajec a strouhaného Emantalu připravíme těstíčko. Každý plátek tresky osolíme, obalíme v hladké mouce a potom v sýrovém těstíčku, kterým rybu na pánvi ještě zakápneme. Smažíme na rozpáleném oleji.



### Tip k receptu

Tresku můžeme nahradit libovolným rybím filé.

## Ingredience

- ✓ 1 balení tresky
- ✓ 2 dcl mléka
- ✓ 2 vejce
- ✓ 500 g hladké mouky
- ✓ 100 g Emantalu
- ✓ sůl
- ✓ rostlinný olej na smažení

## Kategorie

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