

File v zelenině



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1353 kalorií , **0 g** cukrů , **104 g** tuků , **68 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-v-zelenine>

Příprava

Rybí filé omyjeme, osušíme a nakrájíme na větší kousky, osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Rozehřejeme 2 lžíce oleje a kousky filé na něm opečeme po obou stranách doměkka. Vyjmeme, narovnáme do servírovací mísy a připravíme si zeleninovou omáčku. Mrkev omyjeme, očistíme a nakrájíme si ji na tenké nudličky. Cibuli oloupeme a nadrobno posekáme. Zbylý olej rozpálíme a cibuli na něm zesklivatíme, poté přidáme mrkev a opékáme zhruba 10 minut. Vmícháme rajčatové pyré, bobkový list, hřebíček a skořici. Nádobu přikryjeme a 15-20 minut za občasného míchání podusíme. Omáčku trochu okyselíme, přilijeme rybí vývar a pár minut povaříme, vmícháme sekanou petrželku, podle chuti přisolíme, maličko přisladíme a nalijeme na opečené kousky filé, ozdobíme nudličkami lahůdkové cibulky. Po vychladnutí postavíme do chladničky a necháme rozležet, nejlépe do druhého dne.



Tip k receptu

File v zelenině můžeme také ochutit nadrobno nakrájenými olivami.

Ingredience

- ✓ 400 g rybího filé
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 100 ml oleje
- ✓ 3 mrkve
- ✓ 3 cibule
- ✓ 200 ml rajčatového pyré
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ 3 hřebíčky
- ✓ kousek celé skořice
- ✓ 200 ml rybího vývaru
- ✓ 2 lžíce petrželky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod