

# Filé z tresky v sýrovém obalu



Obtížnost:

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

709 kalorií , 10 g cukrů , 50 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-z-tresky-v-syrovem-obalu>

## Příprava

Filé z tresky osušíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, posolíme, okoreníme, ochutíme worcesterskou omáčkou a necháme odležať. Zatiaľ si z múky, trošky vody, vajec, papriky, kečupu a strúhaného plesňového syra pripravíme cestíčko, v ktorom pripravené plátky tresky obalíme a vložíme na panvicu s rozohriatým maslom. Asi po 6-8 minútach opražania položíme na každú porciu tresky plátok údeného syra a obrátíme na panvici tak, aby syr prišiel pod filé. Po 3 minútach vyberieme a ihneď podávame.



### Tip k receptu

Ako prílohu môžeme podávať ľahký zemiakový šalát s čerstvými uhorkami a rajčiakmi.

## Ingredience

- ✓ 4 kusy filé z tresky po cca 200 g
- ✓ 1 lžice citrónové šťavy
- ✓ troška pepře bílého
- ✓ pár kapek Worcesterské máčky
- ✓ 4 lžice hladké mouky
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 lžička mleté sladké papriky
- ✓ 3 lžice kečupu
- ✓ 4 lžice strouhaného plísňového syra
- ✓ 4 lžice másla
- ✓ 4 tenké plátky uzeného syru
- ✓ sůl podle potřeby

## Kategorie

Obyčejný den, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod