

# Grilované filé



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

841 kalorií , 0 g cukrů , 82 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-file>

## Příprava

V pekáčku nebo v hlubším plechu rozpustíme máslo a přidáme šťávu ze dvou citronů. Filé omyjeme a osušíme, lehce poprášíme moukou a z obou stran je omočíme v rozpuštěném másle s citronem. Pekáček s filé dáme na gril nebo do rozpálené trouby asi tak na 15 minut. Na talíři ryby dosolíme a opepříme. Podáváme s bramborem a zeleninou.

## Ingredience

- ✓ 4 rybí filé
- ✓ 2 citrony
- ✓ 100 g másla
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné,  
Ryby a dary moře, Rodina

