

# Mrkev s rybím filé



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 40min , Porce: 1

70 kalorií , 2 g cukrů , 0 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkev-s-rybim-file>

## Příprava

Na kostičky nakrájenou a okořeněnou rybu a mrkev opečeme na tuku a dusíme ve vlastní šťávě do měkka. Před koncem dušení přidáme strouhaný křen a dobře promícháme.

## Ingredience

- ✓ 70 g mrkve
- ✓ 10 g křenu
- ✓ 40 g rybího filé
- ✓ 10 g tuku
- ✓ troška pepře
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ troška nového koření
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Zelenina, Hlavní chod

