

Námořnické rybí filé



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

719 kalorií , **1 g** cukrů , **31 g** tuků , **106 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/namornicke-rybi-file>

Příprava

Naporcované filé pokapeme citronovou šťávou, opeříme, osolíme. Rozložíme do vymazaného pekáče, poklademe kolečky póru, nahrubo nastrohaným sýrem a zalijeme kysanou smetanou. Pečeme ve středně vyhřáté troubě. Podáváme s bramborovou kaší nebo bramborem, zeleninovým salátem.

Ingredience

- 500 g rybího filé
- troška citronové šťávy
- sůl
- pepř
- 1 pórek
- 100 g strouhaného sýra
- 200 ml zakysané smetany

Kategorie

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

