

# Platýs na česneku



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

746 kalorií , 12 g cukrů , 65 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/platys-na-cesneku>

## Příprava

Na oleji orestujeme nadrobno posekanú cibul'u a prelisovaný cesnak. Pridáme pokrájané, umyté, ošúpané rajčiaky a 15 minut dusíme. Na masle prudko opečieme filety platesa, osolíme a okoreníme. Rajčiaky podlejeme troškou vody, vložíme opečené platesy a 10 minut pozvoľna dusíme, kým sa tekutina neodparí.



### Tip k receptu

Platesy rozdelíme na tanieru, ozdobíme šalátom a citrónom. Podávame s varenými zemiakmi.

## Ingredience

- ✓ 4 větší filety z platýse ( po 200 g)
- ✓ 5 větších cibulí
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 400 g rajčat
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ sůl a pepř podle potřeby
- ✓ 1 hlávkou hlávkového salátu
- ✓ 1 citrón a trochu zelené petržlenové nati na ozdobu

## Kategorie

Vánoce, Slovenská, Redukční, Zima, Ryby a dary moře, Něco extra, Zkušený kuchař

