

Provensálské filety z mořských ryb

Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1167 kalorií , 0 g cukrů , 10 g tuků , 163 g bílkovin

Autor: tereza.smrcek

Odkaz: <https://srecepty.cz/provensalske-filety-z-morskych-ryb>

Příprava

Filety marinujeme asi 2 hodiny ve víně a pepři. Nahrubo nakrájenou cibuli a česnek osmahneme na oleji s pórkem. Pak přidáme rybu s marinádou, bobkový list, vegetu a dusíme asi 15 minut. Můžeme podávat s brambory.

Ingredience

- 1 kg filet
- 0,7 l bílého vína
- olivový olej dle potřeby
- 3 cibule
- 2 pórký
- 3 list bobkový listu
- 1,5 lžíce Vegety
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř

Kategorie

Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Štíhlá slečna, Hlavní chod