

# Ragů z tresky nebo rybího filé

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1076 kalorií , 0 g cukrů , 50 g tuků , 19 g bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ragu-z-tresky-nebo-rybiho-file>

## Příprava

Tresku nebo filé nakrájíme na kostky, osolíme a opepříme. Na rozehřátém másle nebo oleji opečeme oloupané brambory, nakrájené na silnější plátky, poprášíme moukou a opékáme. Přidáme rozdrcený česnek, bobkový list, tymián, petrželku, rybu a ve vyhřáté troubě pečeme doměkka. V případě potřeby můžeme nepatrně podlít vodou. Nakonec zjemníme smetanou.

## Ingredience

- 4 ks rybího filé nebo 2 tresky
- sůl
- pepř
- olej
- 750 g brambor
- 1 lžíce hladké mouky
- 2-3 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- 1 snítka tymiánu
- 1 hrst zelené petrželky
- 4 lžíce másla nebo oleje
- pár lžic smetany

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod