

Ryba na česneku a cibuli



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

685 kalorií , **0 g** cukrů , **74 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: heleen1

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryba-na-cesneku-a-cibuli>

Příprava

Rybu pokmínujeme, hodně potřeme česnekem - pro děti méně, posypeme kořením na ryby, osolíme a vložíme do máslem vymazaného pekáče. Posypeme nakrájenou cibulí. Na každou porci položíme ještě nahoru plátek másla. Pečeme v předehřáté troubě na 170° cca 25 minut. Pokud pečeme v alobalu, je více šťávy.



Tip k receptu

V případě, že držíte dietu, nahradte máslo olivovým olejem.

Ingredience

- ✓ 6-8 ks tresky nebo jiné naporcované ryby
- ✓ 1 - 2 cibule
- ✓ 1-2 stroužky česneku
- ✓ 6 lžic másla
- ✓ sůl
- ✓ kmín
- ✓ koření na ryby

Kategorie

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