

# Rybí filé na česneku



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

887 kalorií , 0 g cukrů , 50 g tuků , 90 g bílkovin

Autor: Beruska64

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

## Příprava

Slaninu si nakrájíme na kostičky, a dáme ji rozpustit do pekáčku. Filé nakrájíme na plátky, ochutíme utřeným česnekem se solí a drceným kmínem, vložíme na rozpuštěnou slaninu, polijeme rozpuštěným máslem a pečeme v předehřáté troubě. Během pečení podlijeme trochou vody. Podáváme s brambory.

## Ingredience

- ✓ 500 g rybího filé
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 50 g anglické slaniny
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 1 lžičce nadrobno nasekané petrželové natě
- ✓ špetka soli
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy

## Kategorie

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

