

# Rybí filé na paprikách



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**617** kalorií , **1 g** cukrů , **47 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Evík

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

## Příprava

Cibuli nakrájíme nadrobno. Filé omyjeme a osušíme. Obalíme je v hladké mouce, osolíme a opepříme a poté je opečeme zprudka po obou stranách a dáme odpočinout.

Nakrájenou cibuli necháme zesklivatět na rozehrátém oleji, přidáme na kostičky nakrájené papriky a utřený česnek, sůl a pepř. Zalijeme vínem a podusíme. Filé dáme na talíř a přelijeme paprikovou směsí.

## Ingredience

- ✓ 600 g rybího filé
- ✓ 2 cibule
- ✓ 2 červené papriky
- ✓ 2 zelené papriky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 200 ml bílého vína
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 3 lžíce hladké mouky

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rodina

