

Rybí filé s pikantní šípkovou omáčkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

2154 kalorií , **3 g** cukrů , **172 g** tuků , **125 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-s-pikantni-sipkovou-omackou>

Příprava

Filé pokapeme citronem, osolíme a opečeme po obou stranách na másle či oleji asi 10 minut. V jiné kastroli zpěníme na másle pokrájenou cibuli, přidáme mouku a uděláme světlou cibulovou jíšku. Zalijeme ji po částech mlékem, vymícháme dohladka, přidáme rajčatový protlak, kečup a šípkový džem. Omáčku povaříme při mírné teplotě asi 10 minut. Podle potřeby přidáme případně trochu horké vody. Hodí jak brambory opečené, vařené tak i bramborová kaše jako příloha.

▣ Tip k receptu

Kdo chce opravdu pikantní jako já, vynechá rajčatový protlak a přidá o něco více ostrého kečupu.

Ingredience

- 3/4 kg rybího filé, plátky
- 2 středně velké cibule
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1/4 l mléka
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce ostrého kečupu
- 1 citrón
- 1 lžička soli
- 4 lžíce šípkového džemu či omáčky dle potřeby
- 20 dkg másla na osmažení

Kategorie

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

