

Rybí filé s rajčaty a paprikami



Obtížnost: 

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

1013 kalorií , **8 g** cukrů , **66 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-s-rajcaty-a-paprikami>

Příprava

Rybí filé omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a pokapeme jablečným octem. Cibuli oloupeme. Rajčata a papriky omyjeme a očistíme. Pak rajčata nakrájíme na plátky, cibuli a papriky na nudličky. Ve velké pánvi rozehejeme olej a cibuli, rajčata i papriky na něm opečeme. Osolíme, opepříme a ochutíme medem. Rybu osolíme, opepříme a klademe na zeleninu. Dusíme pod poklicí přibližně 8min. K pokrmu jsou vhodné těstoviny.

Ingredience

- ✓ 600 g rybího filé
- ✓ 5 lžic jablečného octa
- ✓ 2 cibule
- ✓ 4 rajčata
- ✓ 4 žluté papriky
- ✓ 4 lžíce oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžičky medu

Kategorie

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