

# Rybí filé s rajčetem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**1809** kalorií , **0 g** cukrů , **186 g** tuků , **33 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rybi-file-s-rajcetem>

## Příprava

Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno, podusíme na mírně rozehřátém oleji, přidáme na kousky nakrájené rajče, osolíme, opeříme a necháme ještě chvíli dusit. V pánvičce na oleji opečeme po obou stranách osolené kousky rybího filé. Potom je přidáme k dušené cibuli a rajčeti a podusíme asi 10 minut. Podáváme s brambory.

## Ingredience

- ✓ 200 g rybího filé
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 rajče
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 200 ml slunečnicového oleje

## Kategorie

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