

Rybí filé se šunkou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

522 kalorií , 15 g cukrů , 49 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-se-sunkou>

Příprava

ilé nakrájíme na plátky, osolíme, opeříme a dáme do máslem vymazaného pekáčku. Šunku si nakrájíme na nudličky a poté to vsypeme na filé. Cibuli si nakrájíme nadrobno a posypeme tím filé, zakapeme kečupem a dáme péct do předehřáté trouby. Pečeme cca 20 minut při 160 °C. Podáváme s brambory.

Ingredience

- ✓ 500 g rybího filé
- ✓ 150 g šunky
- ✓ 2 cibule
- ✓ 5 lžic kečupu
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

