

# Rybí filé v bylinkové krustě



Obtížnost: 

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

**3778** kalorií , **1 g** cukrů , **260 g** tuků , **172 g** bílkovin

**Autor:** Alergino

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rybi-file-v-bylinkove-kruste>

## Příprava

Rybí filé namažeme z obou stran česnekem se solí nebo česnekovou pastou, posypeme provensálským kořením. Obalíme v mouce, dále ve vajíčku a dáme na rozpálený olej. Podáváme s bramborem.

## Ingredience

- ✓ 1 kg pangasia
- ✓ 3 stroužek česneku
- ✓ 5 lžiček provensálského koření
- ✓ 2 dcl oleje
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 hrneček polohrubé mouky
- ✓ sůl

## Kategorie

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