

Rybí filé v medu a sezamu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

490 kalorií , **36 g** cukrů , **30 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-v-medu-a-sezamu>

Příprava

Každý plátek rybího filé opláchněte vodou a dobře osušte. Poté po obou stranách posypejte solí a pepřem a poté protáhněte v medu a obalte v sezamu. Na pánvi dobře rozpalte olej a smažte po obou stranách. **POZOR!** Filé v medu se smaží trochu rychleji než v klasickém trojobalu.

Ingredience

- 750 g rybího filé
- špetka soli
- špetka pepře
- 3 lžíce včelího medu
- 4 lžíce sezamu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

