

Rybí filé v rajske šťávě



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

666 kalorií , 0 g cukrů , 37 g tuků , 66 g bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-v-rajske-stave>

Příprava

Mírně rozmražené filé podusíme doměkka ve vlastní šťávě. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme hladkou mouku a mletou sladkou papriku. Připravíme světlou jíšku, kterou rozředíme mlékem a asi 5 minut povaříme. Přilijeme rajčatovou šťávu, osolíme, okyselíme citronem dle chuti a precedíme na rybu. Podáváme s těstovinami.

Ingredience

- ✓ 400 g rybího filé
- ✓ 40 g másla
- ✓ 2 cibule
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ špetka mleté papriky
- ✓ 250 ml kravského mléka
- ✓ 250 ml rajčatové šťávy
- ✓ troška citronové šťávy
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

