

Rybí filé zapečené s křenem, kečupem a sýrem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

248 kalorií , 10 g cukrů , 17 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-zapecene-s-krenem-kecupem-a-syrem>

Příprava

Rybí filé osolíme, posypeme kmínem a sladkou paprikou. Pekáček vymažeme máslem a vložíme do něj filé. Kečup smícháme s křenem. Filé pokapeme citrónovou šťávou a navrstvíme směs kečupu s křenem. Poklademe cibulí nakrájenou na plátky a anglickou slaninou. Pečeme při 180 stupních asi 25 minut. Pak vyndáme, zasypeme sýrem a necháme v troubě asi 5 minut, než se sýr rozpustí.



Tip k receptu

Podáváme nejlépe s brambory a zeleninovou přílohou.

Ingredience

- ✓ 2 ks rybího filé
- ✓ sůl
- ✓ kmín
- ✓ sladká mletá paprika
- ✓ 50 g strouhaného křenu
- ✓ 2 lžice kečupu
- ✓ 1/2 cibule
- ✓ citrónová šťáva
- ✓ 2 plátky anglické slaniny
- ✓ strouhaný sýr
- ✓ 1 lžice másla

Kategorie

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

