

Rybí filé zapečené s nivou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

1071 kalorií , **0 g** cukrů , **110 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-zapecene-s-nivou>

Příprava

Porce filé osolíme, opepříme, posypeme lehce kořením na ryby a vložíme do pekáčku. Na jednotlivé plátky filé dáme kousek másla a vložíme do trouby na 15 minut zapéct. Mezitím si rozmícháme smetanu (šlehačku) a nastrouhanou Nivu. Směs nalijeme na ryby a zapékáme ještě asi 10 minut. Filety ihned podáváme.



Tip k receptu

Máme-li, dááme Bylinkovou sůl, či čerstvé (sušené bylinky).



Ingredience

- ✓ 6 ks rybího filé
- ✓ 10 dkg másla
- ✓ 10 dkg Nivy
- ✓ 200 - 250 ml sladké smetany
- ✓ sůl dle potřeby
- ✓ pepř dle potřeby
- ✓ trochu koření na ryby

Kategorie

Česká, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Hlavní chod