

Rybí filety zapečené s cuketou a brambory



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

966 kalorií , 0 g cukrů , 64 g tuků , 96 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-filety-zapecene-s-cuketou-a-brambory>

Příprava

Brambory povaříme v osolené vodě 5 minut. Vyndáme je, oloupeme a nakrájíme na tenčí plátky. Filety osolíme a opeříme. V pánvi rozehejeme v oleji máslo a na něm osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme na plátky nakrájenou cuketu a rajčata a chvíli podusíme. Do vymazaného pekáčku naskládáme plátky brambor, na ně rozložíme kousky ryb a navršíme na ně podušenou zeleninu a poté pečeme v troubě asi 25 minut doměkka.

Ingredience

- ✓ 600 g rybího filé
- ✓ 2 mladé cukety
- ✓ 1 cibule
- ✓ 4 rajčata
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 500 g brambor

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Zelenina, Rodina, Hlavní chod

