

Rybí rolka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

417 kalorií , 0 g cukrů , 40 g tuků , 13 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-rolka>

Příprava

Rybí filety omyjeme a osušíme ubrouskem. Pokapeme je citronovou šťávou, lehce osolíme, opepříme a necháme chvíli odpočinout. Strouhaný sýr promícháme s nasekanou petrželkou a směsí potřeme připravené filety. Stočíme je do ruličky, spícháme jehlou a dáme do pekáčku vymazaného olivovým olejem. Zalijeme je bílým vínem, pokapeme zbylým olejem a v předehřáté troubě pečeme asi 25 minut. Podáváme s vařenými bramborami.

Ingredience

- ✓ 4 filety z makrely
- ✓ 0,5 citrónu
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 50 g strouhaného sýra
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 100 ml bílého vína
- ✓ 2 lžíce petrželové natě

Kategorie

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