

# Rybí sekaná



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min

Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

**12170** kalorií , **0 g** cukrů , **160 g** tuků , **447 g** bílkovin

**Autor:** Ellis

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rybi-sekana>

## Příprava

Omyté a osušené filé nakrájíme na kousky, osolíme a opepříme. Rohlíky nakrájíme na kolečka a namočíme do mléka. Rybí filé dvakrát umeleme na masovém strojku, přidáme namočené a vymačkané rohlíky, žloutek, polovinu zakysané smetany, důkladně promícháme a prošleháme. Lze přidat sekanou petrželku. Přisolíme, opepříme a dochutíme muškátovým květem. Troubu předehřejeme na 200° C. Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. Očištěné žampiony rozpůlíme, případně na čtvrtky. Vařená vejce oloupeme a nakrájíme na kostičky. Zvlášť na rozehřátém másle zesklovatíme cibuli, přidáme žampiony a podusíme doměkka, osolíme a opepříme. Formu vymažeme máslem, přeložíme do něj polovinu mletého masa, na něj rozprostřeme cibuli s žampionama a pokrájená vejce. Zakryjeme druhou polovinou masa, přimáčkneme a uhladíme povrch. Potřeme zakysanou smetanou a pokapeme zbytkem másla. Pečeme přibližně 30 minut.

## Ingredience

- ✓ 600 g rybího filé
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 100 g rohlíků
- ✓ 50 ml mléka
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 100 g zakysané smetany
- ✓ 1 lžíce nasekané petrželky
- ✓ 1 lžička muškátového květu
- ✓ 2 cibule
- ✓ 100 g žampionů
- ✓ 100 g másla
- ✓ 2 vařená vejce

## Kategorie

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