

Rybí závitky



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1213 kalorií , **0 g** cukrů , **86 g** tuků , **101 g** bílkovin

Autor: Ellis

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

Příprava

Veku nakrájíme na kostky a namočíme do mléka. Cibuli oloupeme a posekáme nadrobno. Žampiony očistíme a rozkrájíme na plátky. Na polovině rozpáleného másla zesklovatíme cibuli, přidáme žampiony a opečeme doměkka. Vmícháme petrželku, osolíme a opepříme. Veku vymačkáme a vmícháme do žampionů. Filé necháme rozmrazit, opláchneme a osušíme. Krátké filety podélně rozpůlíme, dlouhé překrojíme napříč na dvě půlku, osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou. Do každého plátku dáme trochu nádivky, stočíme a ovážeme nití neb uzavřeme párátky, případně špejlemi. Na pánvi rozežřejeme zbylé máslo a olej a závitky oplékáme ze všech stran asi 15 minut. Závitky také můžeme narovnat do zapékací mísy a péct je v troubě. Lze je uvařit i v páře, ale velice dobré budou obalené v klasickém trojobalu. Opečené rybí závitky přeložíme na mísu vystlanou listy tzv. čínskému zelí nebo jakéhokoliv jiného salátu a necháme vychladit. Podáváme je se studenou křenovou omáčkou, smetanovým křenem ozdobené posekaným koprem, nebo koriandrem a kolečky citronu.

Ingredience

- 3 plátky bílé vecky
- 1 cibule
- 1 hrneček mléka
- 150 g žampionů
- 60 g másla
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 2 lžíce oleje
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžíce citronové šťávy
- 600 g rybího filé

Kategorie

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