

# Rychlé filety



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**176** kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:** Zuzana Mellenová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rychle-filety>

## Příprava

Filé omyjeme, osušíme, pokapeme šťávou z citrónu a necháme chvíli odležet. V mouce rozmícháme koření (kari a papriku, příp. můžeme použít směs koření na ryby). Filety nasolíme a obalujeme v moučné směsi. Smažíme na pánvi buďto úplně nasucho nebo na trošce rozpáleného olivového oleje.

## Ingredience

- 4 rybí filety
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 citrón
- 1-2 lžičky soli
- 1/2 lžičky kari koření
- 1/2 lžičky sladké mleté papriky
- 1/2 lžičky drceného kmínu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod