

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 citronu 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 citron
- ✓ 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