

# Sledě v bylinkové krustě



Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

709 kalorií , 0 g cukrů , 3 g tuků , 23 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/slede-v-bylinkove-kruste>

## Příprava

Petrželku, oloupanou šalotku, měsíčky z citrónu a strouhanku rozmixujeme tyčovým mixérem. Sledě nakrájíme na filety, potřeme olejem a obalíme ve strouhankové směsi. Pečeme 15 minut na 200 °C. Mezitím na talíře rozložíme rukolu a špenát, zakápneme olejem, osolíme a opepříme. Nahoru dáme sledě a podáváme.



### Tip k receptu

Jako příloha se hodí brambory - hranolky nebo velké steakové hranolky.

## Ingredience

- ✓ 1 hrst petrželové natě
- ✓ 1 šalotka
- ✓ 1/2 citrónu
- ✓ 175 g strouhanky
- ✓ 8 ks sledů
- ✓ 55 ml olivového oleje
- ✓ 100 g rukoly
- ✓ 100 g špenátu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Irská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

