

# Smažené rybí filé se zázvorem - Rox



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**1255** kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **169 g** bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/smazene-rybi-file-se-zazvorem-rox>

## Příprava

Zázvor a kůru z citronu nastrouháme na jemno, přidáme šťávu z citronu, víno a sojovou omáčku. Rybí filé posypeme kořením na ryby a obalíme v mouce. Na sádle orestujeme cibuli a poté obalené filé. Přidáme marinádu z citrónu a zázvoru. Přivedeme k varu a povaříme, dokud omáčka nebude hustá.



### Tip k receptu

Kdo chce pikantnější, může dát koření více.

## Ingredience

- ✓ 1 kg rybího filé
- ✓ 1 citrón
- ✓ 5 dkg zázvoru
- ✓ 1 cibule
- ✓ troška soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 1/2 dcl bílého vína
- ✓ 2 lžíce sójové omáčky
- ✓ 3 lžíce sádla
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 2 lžíce hladké mouky či solamylu
- ✓ 2 lžičky koření Knorr aromat
- ✓ 2 lžíce koření na ryby

## Kategorie

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

