

Středomořské rybí filé



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

347 kalorií , **5 g** cukrů , **18 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/stredomorske-rybi-file>

Příprava

Filé pokapeme citronovou šťávou a potřeme prolisovaným česnekem, který jsme smíchali se solí. Vložíme do pekáčku, který jsme vymazali olejem a na rybu poklademe nakrájenou zeleninu. Když je ryba upečená, přibližně po 10-ti minutách, zalijeme směsí jogurtu, oleje, sojové omáčky a rajského protlaku. Necháme v troubě ještě prohřát a můžeme podávat s rýží nebo s bramborem.

Ingredience

- ✓ 100 g filé z tresky
- ✓ 15 ml rostlinného oleje
- ✓ 100 g rajčat
- ✓ 50 g zelené papriky
- ✓ 50 ml bílého jogurtu
- ✓ 5 ml rajčatového protlaku
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 1 lžíce citronové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

