

Treska s houbami a sýrem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

1388 kalorií , **0 g** cukrů , **87 g** tuků , **136 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/treska-s-houbami-a-syrem>

Příprava

Tresku nakrájame na porcie, pokvapkáme citrónovou šťavou a necháme 30 minút odstáť. Na masle zapeníme pokrújanú cibuľu, rozotretý cesnak, vložíme očistené a pokrújané hriby, popražíme, vložíme porcie ryby, posolíme a chvíľu opekáme. Posypeme strúhaným syrom, obložíme olúpanými celými rajčiakmi a v rúre zapekáme, až kým sa na syre nevytvorí ružová kôrka.



Tip k receptu

Hotový pokrm posypeme nadrobno pokrújanou zelenou petržlenovou vňaťou. Podávame so zemiakovou kašou alebo s opečenými zemiakmi a s hlávkovým šalátom.

Ingredience

- ✓ 600 g tresky
- ✓ 80 g másla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 200 g čerstvých hřibů
- ✓ 4 lžíce strouhaného sýra
- ✓ 8 tvrdších rajčat
- ✓ 1 lžíce zelené petrželové natě
- ✓ 1 lžíce citronové šťávy
- ✓ sůl podle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod