

Treska se sýrem a smetanou



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1376 kalorií , **0 g** cukrů , **70 g** tuků , **183 g** bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/treska>

Příprava

Mrkev nastroháme na hrubém struhadle, pórek nakrájíme na kolečka a vše podusíme v pánvi na olivovém oleji. Zapékací misku vytřeme olivovým olejem a naplníme připravenou zeleninou. Na ni rozložíme filé z tresky (z rozmraženého dobře vymačkáme přebytečnou vodu, aby pokrm neplaval). Trochu osolíme, opeříme a dáme na 15 minut péci do trouby vyhřáté na 225 °C. Mezitím smícháme zakysanou smetanu s bylinkami a provensálským kořením a trochu osolíme, popř. opeříme. Po 15 minutách rybu vyndáme z trouby a zalijeme smetanou tak, aby celá ryba byla zakrytá. Zasypeme strouhaným sýrem a dáme na dalších 15 minut do trouby.

Ingredience

- ✓ 800 g filet z tresky
- ✓ 3 mrkve
- ✓ 1 větší pórek
- ✓ 2 zakysané smetany
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 1-2 lžičky provensálského koření
- ✓ 1 lžíci nasekané pažitky
- ✓ 1 lžíci nasekané petrželové nati
- ✓ 1 lžíci nasekaného kopru
- ✓ 150 g nastrohaného Eidamu (Edamu)
- ✓ 4 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod