

Zapečená štika

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

1264 kalorií , **0 g** cukrů , **125 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-stika>

Příprava

Šťuku očistíme, vypitveme, umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie, posolíme a spolu so šampiňónmi nakrájanými nadrobno opečieme na troške masla. Keď sú šampiňóny mäkké, pripravíme si omáčku z masla, múky a smotany, pridáme do nej posekaný kôpor, šampiňóny a po vychladnutí i žĺtky. Porcie šťuky poukladáme do vymastenej zapekacej misy, zalejeme omáčkou a zapekáme do červena v horúcej rúre asi 10-15 min.

Tip k receptu

Ako prílohu podávame varené zemiaky s maslom, posypané nadrobno pokrájanou zelenou petržlenovou vňaťou.

Ingredience

- 1 štika (asi 1200-1500 g)
- 150 g másla
- 30 g hladké mouky
- 150 g čerstvých žampionů
- 200 ml smetany
- 2 žloutky
- 1 lžička čerstvého kopru
- troška kmínu
- 1 lžička čerstvé petrželová natě
- sůl podle potřeby
- 1 pokrajený citrón na ozdobu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod