

Zapečené filé



Obtížnost:

Čas přípravy: 1 h 0 min , Čas vaření: 30 min
Celkový čas: 1 h 30 min , Porce: 4

2383 kalorií , **2 g** cukrů , **219 g** tuků , **77 g** bílkovin

Autor: jarmilauhlirova

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-file>

Příprava

Vymažeme pekáček, vložíme do něj filé, aby mezi filety byli mezery. Osolíme, zalijeme jogurtem, posypeme rozdrobeným toastem, posypeme strouhaným sýrem, přidáme kousky másla a pečeme v předehřáté troubě na 150°C přibližně 15 minut.

Ingredience

- ✓ 2 dcl slunečnicového oleje
- ✓ 400 g rybího filé
- ✓ 2 hrsti strouhaného sýra
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 200 ml bílého jogurtu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 2 plátky toastového chleba

Kategorie

Vánoce, Česká, Zima, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod