

Maďarské rybí filé

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme nakrájené houby, nakrájenou červenou papriku a dusíme. Zahustíme moukou, rozmíchanou v mléce. Filé osolíme a vložíme do zapékací misky, přelijeme hotovou omáčkou a zapékáme v troubě.

Ingredience

- Cibule volná - 40 g
- Paprika červená - 60 g
- Jedlá sůl - 2 g
- Houby čerstvé - 100 g
- Petrželová nať - 10 g
- Filé rybí - 260 g
- Dr. Halíř trvanlivé mléko polotučné 1 l - 90 g
- Olej slunečnicový - 12 g
- Mouka hladká 1 000 g - 18 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

