

Česnekové filé

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Filé osolíme, opepříme a potřeme prolisovaným česnekem lehce smíchaný s trochou vody. Takto připravené kousky filé přitiskneme k sobě, pokapeme olejem, zabalíme do alobalu a pečeme v předehřáté troubě 20 minut. Rybu posypeme sekanou petrželkou a ozdobíme kolečky citrónu.

Ingredience

- **Česnek** - 16 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 20 g
- **Citróny** - 44 g
- **Filé rybí** - 640 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 48 g

