

Rybí filé po kavkazsku

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Filé nakrájíme na porce, osolíme a upečeme ve vymaštěném pekáči doměkka. Do zbylého oleje a mouky připravíme zasmažku. Přidáme mletou papriku, rozetřený česnek, necháme zpěnit, zalijeme vodou a necháme dobře provařit.

Ingredience

- Česnek - 40 g
- Jedlá sůl - 8 g
- Filé rybí - 520 g
- Pitná voda nesycená - 160 g
- Paprika sladká 35 g - 8 g
- Olej slunečnicový - 40 g
- Hladká mouka - 16 g

