

Pečené filé na zelenině

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Tresku zakápneme šťávou z citrónu, opepříme a osolíme. Omytá rajčata omyjeme a nakrájíme na půlky. Mrkev a celer oloupeme a pokrájíme na kousky. V hlubší nádobě orestujeme (mimo rajčat) na oleji pokrájenou zeleninu. Přidáme sterilovaná rajčata, vodu a podle chuti osolíme, opepříme, přidáme tymián a bazalku a podle chuti také i cukr. Dusíme asi 10 - 12 minut. Na tuto omáčku poklademe připravenou tresku a vložíme péci do rozehřáté trouby na 180 stupňů na cca 25 minut. Chvilí před dopečením ryby, vložíme i pokrájená rajčata.

Ingredience

- **Mrkev** - 200 g
- **Rajčata** - 200 g
- **Česnek** - 15 g
- **Celer** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Citróny** - 40 g
- **Filé rybí** - 720 g
- **Cibulka jarní** - 80 g
- **Pitná voda nesycená** - 140 g
- **Cukr krystal** - 10 g
- **Bazalka 10 g** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Tymián 10 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 48 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 400 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

