

Filé v zelenině

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

skořice
3 ks cibule
400 g filé rybí
list bobkový
200 ml vývar rybí
3 ks mrkev
pepř mletý
olej
hřebíček
petrželka
sůl
mouka hladká
200 ml pyré rajčatové

Postup

Filé nakrájíme na větší kousky, osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Na oleji filé osmahneme z obou stran doměkka. Vyjmeme a narovnáme na mísu. Připravíme si zeleninovou omáčku: Mrkev nakrájíme na nudličky, cibuli nadrobno. Cibuli zesklivatíme na tuku, přidáme mrkev a opékáme asi 10 minut. Vmícháme rajčatové pyré, bobkový list, pepř, hřebíček, skořici. Nádobu přikryjeme a dusíme asi 20 minut. Omáčku trochu okyselíme, přilijeme rybí vývar a povaříme. Vmícháme petrželku, osolíme, osladíme a nalijeme na opečené kousky filé, ozdobíme cibulkou. Po vychladnutí dáme do ledničky a necháme rozležet