Filé na zelenině

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

2 mrkve
2 cukety
2 jarní lahůdkové cibulky
2 lžíce másla
250 ml smetany
sůl
pepř
kari koření
4 porce filé
1 citronu - šťáva z
snítka estragonu
2 lžíce strouhanky

Postup

Zeleninu očistíme a omyjeme. Mrkev a cukety nakrájíme na nudličky, cibuli na kolečka. Opékáme asi 5 minut na másle. Přilijeme smetanu, necháme přejít varem, okořeníme. Zeleninu se smetanou vložíme do formy. Porce filé omyjeme a osušíme, pokapeme citronovou šťávou, osolíme, opepříme a přidáme k zelenině do formy. Troubu předehřejeme na 180 °C. Posekaný estragon smícháme se strouhankou a rybu posypeme. Pečeme asi 15 minut. Hotový pokrm rozdělíme na talíře a podáváme s vařenými brambory.