

Dušené rybí filé v hořčičné omáčce

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

400 g pórku

300 ml vody

sůl

4 kousky rybího filé

1 bobkový list

2 lžice bílého vinného octa

2 lžice másla

1 lžice polohrubé mouky

200 ml smetany ke šlehání

2 lžice pikantní hořčice

pepř

1 lžička citronové šťávy

kerblík

Na posypání:

hrubě mletý pepř

Na ozdobení:

plátky citronu

Postup

Pórek očistíme, opereme a nakrájíme na kousky. Povaříme jej v osolené vodě přibližně 8 minut. Necháme okapat a vývar si zachytíme. Mezitím omyjeme filé. Do kastrolu vlijeme menší množství osolené vody, přidáme k ní bobkový list a ocet a přivedeme k varu. Pak vložíme kousky ryby a při nízké teplotě je v nálevu zhruba 8-10 minut dusíme. Na rozehřátém tuku osmahneme mouku. Za stálého míchání přilijeme smetanu a pórkový vývar. Přivedeme k varu a při nízké teplotě přibližně 5 minut vaříme. Potom vmícháme hořčici. Omáčku dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a prohřejeme v ní pórek. Na míse filé posypeme lístky kerblíku a hrubě mletým pepřem. Přelijeme omáčkou a ozdobíme plátky citronu.