

Platýs zapečený s brokolicí

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

30 g másla
30 g hladké mouky
400 ml mléka
100 g strouhaného čedaru
0,25 lžičky tabasca
0,25 lžičky soli
1 lžíce citronové šťávy
300 g čerstvých nebo mražených růžiček brokolice
700 g uvařených rozmačkaných brambor
4 jarní cibulky
4 dvojité plátky platýse
dílky citronu na ozdobení □ □

Postup

Troubu předehřejeme na 200 °C. V kastrolu rozehtřejeme máslo, vmícháme mouku a za stálého míchání krátce opražíme. Pak odstavíme a vmícháme mléko. Uvedeme do varu. Za stálého míchání vaříme 4 minuty, až omáčka zhoustne. Do omáčky přidáme 80 g čedaru, tabasco, sůl, citronovou šťávu a čerstvou brokolici. Za stálého míchání vaříme asi 4 minuty a odstavíme z ohně (pokud použijeme mraženou broklici přidáme ji teprve teď). Rozmačkané brambory smícháme s nasekanou cibulkou. Na každý plátek platýse položíme u hlavy čtvrtinu bramborové směsi. Směrem od hlavy filety zarolujeme a naskládáme do velkého pekáče. Rybí rolky přelijeme sýrovou omáčkou s brokolicí a posypeme zbývajícím čedarem. Přikryjeme poklicí nebo alobalem a 10 minut pečeme. Pak sundáme poklici a pečeme dalších 10 minut, až je ryba hotová a omáčka mírně zezlátne. Hotové jídlo ozdobíme dílky citronu a podáváme s černým chlebem.