

0589 - Rybí filé se sýrovou omáčkou, brambory, zeleninová obloha

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Testudo

Suroviny

450 g rybího file

olej

hladká mouka

300 ml mléka

80 g nastrouhaného plísňového sýra

500 g brambor

1 salátová okurka

1 červená paprika

1 žlutá paprika

petrželová nať

sůl, mletý pepř, kmín

Postup

Omytou porci ryby osolíme, opepříme, opečeme z obou stran na oleji, přendáme na pekáček a uchováme v teple. Na zbylém oleji zaprášíme hladkou mouku, zalijeme mlékem a za stálého míchání provaříme, pak přidáme jemně nastrouhaný plísňový sýr a necháme roztavit. Do hotové omáčky vmícháme sekanou petrželovou nať. Omytou zeleninu nakrájíme, okurku na kolečka, barevnou papriku na nudličky. Pečenou rybu přelijeme omáčkou, podáváme s vařenými bramborami a ozdobené zeleninou.