

# Platýs na česneku



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**746** kalorií , **12 g** cukrů , **65 g** tuků , **8 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/platys-na-cesneku>

## Příprava

Na oleji orestujeme nadrobno posekanú cibul' a prelisovaný cesnak. Pridáme pokrájané, umyté, ošúpané rajčiaky a 15 minut dusíme. Na masle prudko opečieme filety platesa, osolíme a okoreníme. Rajčiaky podlejeme troškou vody, vložíme opečené platesy a 10 minut pozvoľna dusíme, kým sa tekutina neodparí.

### ▣ Tip k receptu

Platesy rozdelíme na tanier, ozdobíme šalátom a citrónom. Podávame s varenými zemiakmi.

## Ingrediencie

- 4 väčší filety z platýse ( po 200 g)
- 5 väčších cibulí
- 5 stroužkú cesneku
- 400 g rajčat
- 4 lžice olivového oleje
- 3 lžice másla
- sůl a pepř podle potřeby
- 1 hlávkou hlávkového salátu
- 1 citrón a trochu zelené petržlenové nati na ozdobu

## Kategorie

Vánoce, Slovenská, Redukční, Zima, Ryby a dary moře, Něco extra, Zkušený kuchař

