

Portugalské filé



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 1dní 0h 0min , Čas vaření: 15min

Celkový čas: 1dní 0h 15min , Porce: 4

1999 kalorií , **4 g** cukrů , **216 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/portugalske-file>

Příprava

Filé nakrájíme na plátky asi 2-3 cm silné, naskládáme do nádoby a zalijeme asi polovinou oleje, do něhož přidáme nastrohaný česnek, pepř, sůl, oregáno, petrželku a kopr. Necháme v chladu 24 hodin. Pak opečeme na oleji. Mezitím si připravíme omáčku. Všechny uvedené součásti dobře promícháme. Maso na talířích ochutíme solí a pepřem a obložíme plátky citronu, posypeme pažitkou, řeřichou. Omáčku podáváme zvlášť.

Ingredience

- 4-6 ks rybího filé
- 1/8 l oleje
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- 1 lžička oregana
- petrželová nať
- kopr
- Na omáčku: 8 lžic majonézy
- 6 lžic smetany ke šlehání (šlehačky)
- 6 lžic mléka
- 2 lžičky hořčice
- 1/2 citrónu
- sůl
- pepř
- 1/2 lžičky cukru
- 2 lžičky Worcesterské (Worcesterové) omáčky
- petrželová nať
- kopr
- řeřicha
- pažitka

Kategorie

Obyčejný den, Portugalská, Celoročně,
Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo
na každý den, Rodina, Hlavní chod