

# Rybí filé na paprikách



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**617** kalorií , **1 g** cukrů , **47 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rybi-file-na-paprikach>

## Příprava

Cibuli nakrájíme nadrobno. Filé omyjeme a osušíme. Obalíme je v hladké mouce, osolíme a opeříme a poté je opečeme zprudka po obou stranách a dáme odpočinout. Nakrájenou cibuli necháme zesklivatět na rozehřátém oleji, přidáme na kostičky nakrájené papriky a utřený česnek, sůl a pepř. Zalijeme vínem a podusíme. Filé dáme na talíř a přelijeme paprikovou směsí.

## Ingredience

- 600 g rybího filé
- 2 cibule
- 2 červené papriky
- 2 zelené papriky
- 3 stroužky česneku
- 200 ml bílého vína
- 50 ml slunečnicového oleje
- špetka soli
- troška pepře
- 3 lžíce hladké mouky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rodina

