Rybí filé s jablky a kešu

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: **4**

1529 kalorií , **1 g** cukrů , **152 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Kantarina

Odkaz: https://srecepty.cz/rybi-file-s-jablky-a-kesu

Příprava

Plátky filé osolíme a opepříme, obalíme v mouce a zlehka opečeme po obou stranách, přidáme kolečka cibule a kostičky oloupaných a vyjádřincovaných jablek a kešu. Zlehka pečeme doměkka. Naservírujeme na talíř ozdobené jogurtem a nasekanou pažitkou.

Tip k receptu

Místo kešu můžeme použít mandle.

Ingredience

- 4 porce rybího filé
- 2 jablka
- 150 g kešu ořechů
- 1 cibule
- 3 lžíce bílého jogurtu
- 3 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce pažitky
- 150 ml rostlinného oleje
- špetka mletého pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod