

Rybí filé s rajčaty a paprikami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1013 kalorií , **8 g** cukrů , **66 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-s-rajcaty-a-paprikami>

Příprava

Rybí filé omyjeme pod tekoucí vodou,osušíme a pokapeme jablečným octem.Cibuli oloupeme.Rajčata a papriky omyjeme a očistíme.Pak rajčata nakrájíme na plátky,cibuli a papriky na nudličky.Ve velké pánvi rozežřejeme olej a cibuli,rajčata i papriky na něm opečeme.Osolíme,opepříme a ochutíme medem.Rybu osolíme,opepříme a klademe na zeleninu.Dusíme pod poklicí přibližně 8min.K pokrmu jsou vhodné těstoviny.

Ingredience

- 600 g rybího filé
- 5 lžic jablečného octa
- 2 cibule
- 4 rajčata
- 4 žluté papriky
- 4 lžíce oleje
- sůl
- pepř
- 2 lžičky medu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod