

Rybí filé z Burgasu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

249 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-z-burgasu>

Příprava

Rybí filé osolíme, obalíme v mouce a osmahneme na oleji. Rybu odebereme a na zbylém tuku orestujeme nasekanou cibuli, proužky paprik a kolečka rajčat. Vše podlijeme 50 ml vody a dusíme asi 8 minut. Přidáme rybu a vše produsíme. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 4 rybí filé
- 2 cibule
- 6 rajčat
- 4 papriky
- 3 lžíce hladké mouky
- sůl
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Bulharská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Klasika, Chudý student, Hlavní chod