

Rybí filé zapečené s nivou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

1071 kalorií , **0 g** cukrů , **110 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-file-zapecene-s-nivou>

Příprava

Porce filé osolíme, opepříme, posypeme lehce Kořením na ryby a vložíme do pekáčku. Na jednotlivé plátky filé dáme kousek másla a vložíme do trouby na 15 minut zapéct. Mezitím si rozmícháme smetanu (šlehačku) a nastrouhanou Nivu. Směs nalijeme na ryby a zapékáme ještě asi 10 minut. Filety ihned podáváme.

▣ Tip k receptu

Máme-li, dáváme Bylinkovou sůl, či čerstvé (sušené bylinky).

Ingredience

- 6 ks rybího filé
- 10 dkg másla
- 10 dkg Nivy
- 200 - 250 ml sladké smetany
- sůl dle potřeby
- pepř dle potřeby
- trochu koření na ryby

Kategorie

Česká, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Hlavní chod

