

Rybí sekaná



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

12170 kalorií , **0 g** cukrů , **160 g** tuků , **447 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-sekana>

Příprava

Omyté a osušené filé nakrájíme na kousky, osolíme a opeříme. Rohlíky nakrájíme na kolečka a namočíme do mléka. Rybí filé dvakrát umeleme na masovém strojku, přidáme namočené a vymačkané rohlíky, žloutek, polovinu zakysané smetany, důkladně promícháme a prošleháme. Lze přidat sekanou petrželku. Přisolíme, opeříme a dochutíme muškátovým květem. Troubu předehřejeme na 200°C. Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. Očištěné žampiony rozpůlíme, případně na čtvrtky. Vařená vejce oloupeme a nakrájíme na kostičky. Zvlášť na rozehřátém másle zesklivatíme cibuli, přidáme žampiony a podusíme doměkka, osolíme a opeříme. Formu vymažeme máslem, přeložíme do něj polovinu mletého masa, na něj rozprostřeme cibuli s žampionama a pokrájená vejce. Zakryjeme druhou polovinou masa, přimáčkneme a uhladíme povrch. Potřeme zakysanou smetanou a pokapeme zbytkem másla. Pečeme přibližně 30 minut.

Ingredience

- 600 g rybího filé
- sůl a pepř dle chuti
- 100 g rohlíků
- 50 ml mléka
- 1 žloutek
- 100 g zakysané smetany
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 1 lžička muškátového květu
- 2 cibule
- 100 g žampionů
- 100 g másla
- 2 vařená vejce

Kategorie

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