

Sledě v bylinkové krustě



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

709 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/slede-v-bylinkove-kruste>

Příprava

Petrželku, oloupanou šalotku, měsíčky z citrónu a strouhanku rozmixujeme tyčovým mixérem. Sledě nakrájíme na filety, potřeme olejem a obalíme ve strouhankové směsi. Pečeme 15 minut na 200 °C. Mezitím na talíře rozložíme rukolu a špenát, zakápneme olejem, osolíme a opepříme. Nahoru dáme sledě a podáváme.

Tip k receptu

Jako příloha se hodí brambory - hranolky nebo velké steakové hranolky.

Ingredience

- 1 hrst petrželové natě
- 1 šalotka
- 1/2 citrónu
- 175 g strouhanky
- 8 ks sledů
- 55 ml olivového oleje
- 100 g rukoly
- 100 g špenátu
- 7 g soli
- 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Irská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

