

Treska s pórkom a bylinkami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

1784 kalorií , 22 g cukrů , 82 g tuků , 165 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/treska-s-porkem-a-bylinkami>

Příprava

Filety opláchneme, osušíme, pokrájame na menšie kúsky. Očistený pór a rajčiaky pokrájame na kolieska, opláchnuté bylinky posekáme. Pekač natrieme polovicou masla, posypeme strúhankou. Na dno poukladáme filety, osolíme, okoreníme, posypeme bylinkami, cesnakom a zakryjeme pórom, trošku osolíme. Vrstvy opakujeme. Navrch poukladáme rajčiaky. Pečieme v rúre pri 180°C asi 25-30 min. Dopékame odokryté. Pokvapkáme zvyškom roztopeného masla.

Tip k receptu

Podávame s varenými zemiakmi alebo tmavým pečivom.

Ingredience

- 800 g filé z tresky
- 400 g menších rajčat
- 500 g póru
- 4 stroužky na plátky pokrajeného česneku
- 6 lžic másla
- svazek čerstvých bylinek : rozmarýn, tymián, šalvěj, petržel
- 2 lžíce strouhanky na vysypání pekáče
- troška mletého pepře a kmínu
- sůl podle potřeby

Kategorie

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