

# Zapečené filé



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

**2383** kalorií , **2 g** cukrů , **219 g** tuků , **77 g** bílkovin

**Autor:** jarmilauhlirova

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zapecene-file>

## Příprava

Vymažeme pekáček, vložíme do něj filé, aby mezi filety byly mezery. Osolíme, zalijeme jogurtem, posypeme rozdrobeným toastem, posypeme strouhaným sýrem, přidáme kousky másla a pečeme v předehřáté troubě na 150°C přibližně 15 minut.

## Ingredience

- 2 dcl slunečnicového oleje
- 400 g rybího filé
- 2 hrsti strouhaného sýra
- 2 lžíce másla
- 200 ml bílého jogurtu
- 1 lžička soli
- 2 plátky toastového chleba

## Kategorie

Vánoce, Česká, Zima, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod