

Filé na rílský způsob



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1595 kalorií , **1 g** cukrů , **151 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-na-rilsky-zpusob>

Příprava

Rybí filé nakrájíme na menší porce a opeříme. Necháme chvilku odležet. Zatím si nakrájíme žampiony a kapii na malé nudličky a vmícháme je do rozšlehaných vajec. Přilijeme víno, osolíme a přidáme tolik hladké mouky, aby vzniklo středně husté těstíčko. Kousky filé máčíme v těstíčku, dobře je těstíčkem obalíme a zvolna usmažíme na rozehřátém oleji.

Tip k receptu

Před podáváním můžeme hotové kousky filé jemně pokapat citronovou šťávou.

Ingredience

- 800 g rybího filé
- pepř
- 3 vejce
- 50 g sterilovaných žampionů
- 50 g sterilované kapije
- asi 4 lžíce bílého vína
- hladká mouka podle potřeby (asi 4-5 lžic)
- sůl
- olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

