

Filé v žampionové omáčce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 3h 0min , Porce: 4

1282 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **111 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-v-zampionove-omacce>

Příprava

Filé umyjeme, pokapeme citronovou šťávou a na dvě hodiny dáme na chladné místo. Potom ho osušíme, obalíme v mouce, ve vejcích rozšlehaných se solí a rozdrcených lupíncích. Na rozpáleném oleji smažíme z obou stran. Žampionová omáčka: nakrájíme a osmažíme cibuli, přidáme očištěné nakrájené houby, hořčici, osolíme, opepříme, zalijeme vývarem a několik minut dusíme. Dále přidáme smetanu, v níž jsme rozšlehali hladkou mouku, a ještě krátce povaříme. Nakonec dochutíme citronovou šťávou.

Ingredience

- 500 g rybího filé
- citrónová šťáva
- sůl
- hrubá mouka na obalení
- 2 vejce
- 100 g kukuřičných lupínek
- olej
- 1 cibule
- 300 g žampionů
- 1 lžička dijonské hořčice
- mletý pepř
- 100 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíce hladké mouky
- 250 ml smetany ke šlehání

Kategorie

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