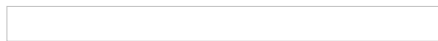


Filety zapečené s bešamelem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 15min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

546 kalorií , **0 g** cukrů , **43 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Suzankaa

Odkaz: <https://srecepty.cz/filety-zapecene-s-besamelem>

Příprava

Rozmrazené filety z oboch stran nasolíme a můžeme aj pokvapkať citrónovou šťavou. Osmahneme cibuľu a na nej podusíme šampiňóny, posolíme a okoreníme /opepříme :-)/. V druhom hrnci si pripravíme bešamel: roztopíme maslo, na ňom jemne osmahneme múku a prelejeme mliekom. Za stáleho miešania privedieme k varu a potom pridáme tavený syr, dochutíme vegetou a varíme, až kým sa syr úplne nerozpustí. Na dno zapekacej misy vysypeme podusené šampiňóny s cibuľou, na to naukladáme filety a prelejeme bešamelom. Zapekáme v stredne horúcej rúre približne 3/4 hodiny.

Ingredience

- 4-5 plátků pangasia
- 200 g žampionů
- 50 g másla
- 400 ml mléka
- 100 g taveného sýra
- 2 lžíce hladké mouky
- 1-2 ks cibule
- špetka soli
- špetka Vegety
- špetka pepře

Kategorie

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