

Hnízdečka s rybím filé



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 3

289 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/hnizdecka-s-rybim-file>

Příprava

Rybí filé a cibulku i s natí nakrájíme nadrobno, osolíme, opepříme, vmícháme nasekané bylinky a promícháme. Bagety nakrájíme na silnější špalíky, každý kousek krátce namočíme do mléka a naskládáme do pekáčku vymazaného olivovým olejem. Do každého špalíku promáčkne dulek, do kterého dáme připravenou rybu. Nahoru do každého hnízdečka přidáme trochu tatarské omáčky. Vložíme do trouby a pečeme asi 30 minut při 180°C, poté vyndáme, na každý kousek navrch přidáme hromádku strouhaného sýra a ještě asi na 5-10 minut vrátíme do trouby. Podáváme se zeleninovou oblohou jako lehkou večeři.

Ingredience

- 300 g rybího filé
- 2 silnější bagety
- šálek mléka
- 1 jarní cibulka
- 2 snítky čerstvého oregana
- troška pažitky
- sůl
- pepř
- 1 balení tatarské omáčky
- 2 hrsti strouhaného sýra
- lžíce olivového oleje

Kategorie

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

