Rybí filé v rajské šťávě

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: **2**

666 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **66 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: https://srecepty.cz/rybi-file-v-rajske-stave

Příprava

Mírně rozmražené filé podusíme doměkka ve vlastní šťávě. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme hladkou mouku a mletou sladkou papriku. Připravíme světlou jíšku, kterou rozředíme mlékem a asi 5 minut povaříme. Přilijeme rajčatovou šťávu, osolíme, okyselíme citronem dle chuti a precedíme na rybu. Podáváme s těstovinami.

Ingredience

- 400 g rybího filé
- 40 g másla
- 2 cibule
- 20 g hladké mouky
- špetka mleté papriky
- 250 ml kravského mléka
- 250 ml rajčatové šťávy
- troška citronové šťávy
- špetka soli

Kategorie

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