

Zapékané rybí filé se zeleninou a jablky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1580 kalorií , **44 g** cukrů , **61 g** tuků , **92 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-rybi-file-se-zeleninou-a-jablky>

Příprava

Brambory uvaříme ve slupce, vychladlé oloupeme a na plátky nakrájíme. Vložíme je do vymaštěného pekáčku a na ně klademe na plátky pokrájené filé, zeleninu, jablka, osolíme, zalijeme smetanou, ve které jsme rozšlehali vejce a dáme zapéct.

Tip k receptu

Zeleninový salát jako příloha je super.

Ingredience

- 400 g rybího filé
- 600 g brambor
- 200 g papriky
- 200 g rajčat
- 300 g jablek
- 50 ml slunečnicového oleje
- 300 ml smetany
- 2 vejce
- sůl

Kategorie

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

