# Zbojnická pochoutka

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: **4**

**592** kalorií , **0 g** cukrů , **52 g** tuků , **30 g** bílkovin

**Autor:** Mall

**Odkaz:** https://srecepty.cz/zbojnicka-pochoutka

## Příprava

Slaninu nakrájíme na proužky a mírně rozškvaříme, cibuli najemno rozsekáme a tresku rozkrájíme na plátky asi 1,5 cm silné. Každý plátek z obou stran osolíme, opepříme a položíme na přiměřeně velký čtverec alobalu (aby jej bylo možno zabalit jako obálku) potřený špekovou kůží. Na každý plátek navršíme rozškvařenou slaninu a syrovou cibuli, ještě případně opepříme a zabalíme pevně do alobalu. Dáme na 15 minut zapéci do rozpálené trouby.

### Tip k receptu

Na tento recept můžeme použit různé druhy rybího filé.

## Ingredience

- 1 balení tresek
- 200 g slaniny
- 2 cibule
- sůl
- pepř

## Kategorie

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