

Indické filé

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Nakrájanú cibuľu osmažíme na oleji. Pretlačíme cesnak, zmiešame ho so zázvorom a vmiešame do osmaženej cibulky. Pridáme sparené, olúpané nakrájané paradajky, ďalej muškátový kvet a vňať z petržlenovej vňate. Všetko osolíme. Do kastróla dáme filé, podlejeme ho vodou a dusíme z každej strany desať minút. Potom filé vyberieme, natrieme horčicou a prelejeme omáčkou.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná 450 g** - 10 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Cesnak** - 10 g
- **Zázvor čerstvý** - 10 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Krájané paradajky** - 120 g
- **Kari** - 5 g
- **Muškatový kvet** - 3 g
- **Filé rybie** - 240 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

