

Maďarské rybíe filé

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na oleji osmažíme cibuľu, pridáme nakrájané huby, nakrájanú červenú papriku a dusíme. Zahustíme múkou rozmiešanou v mlieku. Filé osolíme a vložíme do zapiekacej misy, prelejeme hotovou omáčkou a zapiekáme v rúre.

Ingredencie

- Ryžová múka 200 g - 20 g
- Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l - 100 g
- Cibuľa voľná - 50 g
- Paprika červená - 50 g
- Olej slnečnicový - 25 g
- Petržlenová vňať - 10 g
- Huby čerstvé - 100 g
- Filé rybíe - 240 g
- Jedlá soľ - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

