

Pečené filé na zelenine

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tresku pokvapkáme šťavou z citróna, okoreníme a osolíme. Umyté paradajky nakrájame na polovice. Mrkvu a zeler olúpeme a pokrájame na kúsky. V hlbšej nádobe orestujeme (okrem paradajok) na oleji pokrájanú zeleninu. Pridáme sterilizované paradajky, vodu a podľa chuti osolíme, okoreníme, pridáme tymian a bazalku a podľa chuti aj cukor. Dusíme asi 10 - 12 minút. Na túto omáčku poukladáme pripravenú tresku a vložíme piecť do rozohriatej rúry na 180 stupňov na cca 25 minút. Chvíľu pred dopečením ryby vložíme aj pokrájané paradajky.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak 200 g** - 200 g
- **Mrkva** - 200 g
- **Paradajky** - 200 g
- **Cesnak** - 15 g
- **Zeler** - 200 g
- **Citróny** - 40 g
- **Bazalka čerstvá** - 4 g
- **Cibuľka jarná** - 80 g
- **Pitná voda nesýtená** - 140 g
- **Cukor kryštál** - 10 g
- **Olej repkový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Tymián** - 4 g
- **Filé rybie** - 600 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

