

V troubě pečené rybí karbanátky

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Malá cibule, jemně nasekaná 1 ks
- Rybí filé bez kosti 500 g
- Zeleninový vývar 350 ml
- Rozmačkané vařené brambory 500 g
- Nasekaný mix bylinek (petrželka, kopr, oregano) 2 lžíce
- Olej na potřetí 0.5 hrnek

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cibuli dejte na dno širšího hrnce nebo pánve s vyšším okrajem, navrch posadte rybí filé a zalijte vývarem. Přiveďte k varu a pak nechte na mírném ohni 6-8 minut probublávat, aby se filé uvařilo. Sejměte z ohně, rybu vyjměte a nechte zchladnout. Vývar přelijte přes sítko, abyste zachytili cibuli. Tu poté spolu s bylinkami vmíchejte k bramborám. Rybu rozeberte na kousky a opatrně je rovněž vmíchejte k bramborám. Podle chuti osolte. Poté ze směsi vytvarujte 16 menších karbanátků a dejte je na 30 minut chladit. Před pečením karbanátky potřete olejem a dejte na 10-15 minut péct do trouby vyhřáté na 170°C.