

Pečené filé na zázvoru

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Citronová šťáva 1 lžička
- Rybí filé 500 g
- Nové koření - mleté 1 špetka
- Zázvor - strouhaný 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filé necháme pomalu rozmrazit a pak každý plátek opláchneme a jemně vysušíme, osolíme a pokapeme citronovou šťávou. Zázvor nastrouháme a rozetřeme na filé, které ještě posypeme mletým novým kořením. Plátky filé rychle opečeme na oleji dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší zdobenou čerstvou řeřichou.