Dušené okouní filety

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- pórek 1 ks
- okouní filé 4 ks
- hřebíčky 2 ks
- celý pepř 1 lžička
- hořčičné semínko 1 lžička
- **Na omáčku**
- kremská hořtice 2 lžička
- celý pepř 2 lžička
- hladká mouka 2 lžička
- máslo 2 lžička
- mléko 1.4 l

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Očištěný pórek omyjeme, pokrájíme na tenká kolečka, dáme do hrnce, vaříme asi v 1/2 litru osolené vody 15 minut a potom z vývaru pečlivě sebereme pěnu
2. Přidáme pepř, hořčičná semínka, hřebíčky, vložíme opláchnuté pod tekoucí vodou okouní filety a vše vaříme na mírném ohni asi 10 minut, poté dušenou rybu opatrně vyjmeme a dáme na teplé místo
3. Do hlubší pánve na rozehřáté máslo přisypeme hladkou mouku a za stálého míchání připravíme světlou jíšku, přilijeme mléko, necháme asi 5 minut vařit a na závěr omáčku ochutíme kremžskou

hořčicí, solí a kuličkami pepře
4. Okouní filety podáváme s pórkem, omáčkou a dušenou rýží, ozdobené plátky citronu a bylinkami.