

File v jogurtové zálivce

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 8

- file 800 g
- rajčata 6 ks
- jabka 4 ks
- cibule 2 ks
- citrónová šťáva 2 lžíce
- škrobová moučka 1 ks
- kari 1 lžička
- bílý jogurt 2 dl

Doba přípravy: 80 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

1. Rybí file nakrájíme na porce, zakapeme citrónovou šťávou, osolíme a necháme chvíli odležet, poté rybu po obou stranách opečeme na oleji dozlatova
2. Jablka oloupeme, vydloubeme jádřince a nakrájíme na kolečka, cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka, rajčata spaříme horkou vodou, sloupneme a nakrájíme na plátky
3. Rybí file, jablka, cibuli a plátky rajčat navrstvíme do zapékačské misky a, osolíme a posypeme kari kořením, vše zalijeme jogurtem smíchaným se škrobovou moučkou
4. Mísu přikryjeme a dusíme asi 30 minut, potom odkryjeme a opečeme povrch.

Doporučení:

Podáváme s vařenými brambory.