

Zapečené filé se zeleninovou krustou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- brambory 2 ks
- mrkev 2 ks
- ředkvičky 8 ks
- máslo 4 lžíce
- rybí filé 4 plátek
- česnek 2 stroužek
- špenát 2 hrst
- smetana 1.2 hrnek
- mletý muškátový oříšek 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Postup

1

Troubu rozejděte na teplotu 190 °C. Brambory i mrkve oloupejte a vařte v osolené vodě 8 minut. Poté je nhrubo nastrouhte. Ředkvičky omyjte, osušte a nastrouhte je k bramborám s mrkví.

2

Velkou zapékačskou misku (nebo čtyři malé) vytřete asi 2 lžícemi másla a na dno naskládejte filé. Osolte ho a opepřete. Rybu posypte česnekem nakrájeným na plátky a špenátem, který jste předem v

cedníku prolili vroucí vodou, a opět trochu osolte. Na špenát rozložte kousky másla.

3

Nastrouhanou zeleninu promíchejte se zbylým máslem, smetanou a muškátem, maličko osolte a opepřete. Směsí překryjte filé se špenátem a pečte v troubě 35 minut.

4

Prima tip: K zelenině můžete přidat ještě hrst nastrouhaného sýra. Zvolte nějaký dobrý a voňavý, třeba goudu.