

Křupavá ryba se sezamem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Strouhanka 100 g
- Sezamová semínka 1 lžíce
- Filátka z bílé ryby 4 ks
- Bílý jogurt 2 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce
- Sůl dle chuti 4 špetka
- Pepř 2 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Troubu předehřejte na 220, horkovzdušnou na 200 °C. Strouhanku smíchejte v misce s polovinou sezamových semínek. Pokud se bez toho neobejdete, filátka osolte a opepřete; ryba ale bude mít chuť i bez tohoto dochucení. Potřete je jogurtem a důkladně obalte ve strouhance se sezamem.
2. Položte rybu na plech a posypte zbylými semínky. Zakápněte olejem a pečte v rozpálené troubě patnáct až dvacet minut. Podávejte nejlépe s pečenými bramborami, nakrájenými na klínky (americké brambory) a se salátovými lístky. Pozor: pokud nemáte mražený polotovar, budou se brambory péct zhruba o dvacet minut déle než ryba.