

Rybí filety s mrkví

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Máslo 4 lžíce
- Baby karotka 100 g
- Sůl dle potřeby 2 špetka
- Pepř dle potřeby 2 špetka
- Mletý koriandr 0.5 lžička
- Cukr 2 lžička
- Zeleninový vývar 200 ml
- Filety z tresky 800 g
- Citron 1 ks
- Hladká mouka na obalení 2 miska
- Petrželová nať na ozdobu 1.5 hrst

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V hluboké pánvi rozehtějte 2 lžíce másla a mrkev na něm orestujte. Dochutěte ji solí, pepřem, koriandrem a cukrem, podlijte zeleninovým vývarem a 5 minut nechte dusit.

Rybí filety očistěte, opláchněte a osušte. Z obou stran ji pokapejte citronovou šťávou, osolte a

opepřete,. Nakonec je obalte v hladké mouce. Na pánvi rozehejte zbylé máslo a filety na něm pozvolna opečte z obou stran dozlatova. Takto upravené filé podávejte s dušenou mrkví a s rýží. Ozdobte čerstvou petrželkou nebo kerblíkem.