

Obalované rybí filety s kaší a hráškem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Strouhanka 70 g
- Parmazán 80 g
- Citronová kůra 2 lžíce
- Máslo 80 g
- Filety z bělomasé ryby 4 ks
- Hladká mouka 1 miska
- Vejce 2 ks
- **ČESNEKOVÁ KAŠE**
- Brambory 1.5 kg
- Máslo 150 g
- Zakysaná smetana 200 g
- Česnek 3 ks
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- **MAČKANÝ HRÁŠEK**
- Mražený hrášek 400 g
- Česnek 1 stroužek
- Máslo 1 lžíce
- Citron na kůru 1 ks
- Mátové lístky 1 hrst

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na kaši dejte na 20 minut vařit brambory. Zatímco se vaří, připravte rybu. Troubu přehřejte na 220 °C. V míse smíchejte strouhanku, sýr, citronovou kůru a 80 g másla. Rybí filety z obou stran poprašte moukou, protáhněte vajíčkem a pak obalte v sýrové strouhance. Poté je vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut dozlatova. Uvařené brambory scedte, přidejte k nim máslo a dobře prošťouchejte. Poté vmíchejte zakysanou smetanu a vymačkaný pečený česnek. Podle chuti osolte a opepřete. Mražený hrášek dejte do vroucí vody a vařte ho 4 minuty, scedte a spolu s nasekaným česnekem, máslem, kůrou z citronu a mátovými lístky rozmačkejte. Podle chuti osolte. Podávejte společně: rybu s kaší a hráškem.