

File se zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- čínská zelenina mražená 1 ks
- niva 200 g
- máslo 1 ks
- koření grilovací 1 ks
- file 400 g

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Rybí file i zeleninu necháme částečně rozmrazit. File osolíme a okořeníme. Zapékač misku vymažeme máslem a file do ní poskládáme. Posypeme jej zeleninou a strouhaným sýrem. Zapékáme na 180 °C stupňů asi 30 minut. Podáváme s bramborami.