

File po thajsku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- olej 50 ml
- citron 1 ks
- drcený černý pepř 0.5 lžička
- sůl 1 lžička
- kečup 400 ml
- rybí file 600 g
- barevná paprika 2 ks
- rajče 120 g
- vegeta 0.5 lžička
- kompotovaný ananas 120 g
- **na ozdobu**
- bylinky 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Thajsko

Počet porcí: 4

Postup:

Rybí file omyjeme, osušíme a osolíme. Rajčata a očištěné papriky nakrájíme na kolečka. Pekáček dobře vymažeme olejem nebo máslem, vložíme do něj rybu, zasypeme kompotovaným ananasem a vegetou. Pak ještě přelijeme šťávou z ananasového kompotu a jemným kečupem. File vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme nejprve odkryté při 150 °C zhruba 20 minut.

Připravenou zeleninu, tedy rajčata a zelené či žluté papriky, naskládáme na rybu a zlehka zakápneme olivovým olejem. Pekačec však již přiklopíme a pečeme ještě asi další čtvrt hodiny. Tentokrát již při vyšší teplotě, tedy asi při 250 °C. Podle potřeby v průběhu pečení lehce podléváme horkou vodou. Takto připravené rybí filé dochutíme drceným pepřem, popřípadě ještě dosolíme.

K hotovému filé po thajsku můžeme podávat smažené bramboráčky, kterými nahradíme suché placičky thajské kuchyně připravované z rýžové mouky a vody. Hotové upečené filé ozdobíme citronovými plátky a čerstvými bylinkami. Filé po thajsku servírujeme na mísu a můžeme podávat.