

Dušené rybí filé na rajčatech a smetaně

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Rybí filé 750 g
- Slanina 150 g
- Cibule 100 g
- Rajčata 150 g
- Smetana 250 ml
- Sladká paprika mletá 3 lžička
- Sůl 1 špetka
- Hladká mouka 1 lžíce

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Slaninu nakrájíme na plátky opeče, opečené plátky vyndáme a na tuku ze slaniny opečeme po obou stranách osolené filé. Ryby vyndáme bokem a na zbylém výpeku orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme papriku a oloupaná na kolečka nakrájená rajčata (já je neloupu).

Jakmile se část šťávy vydusí zahustíme smetanou ve které rozšleháme mouku (cca 15 g). Omáčku povaříme 10 min. a pak přidáme porce ryb a opečenou slaninu a necháme dohromady povařit zase 10 min. Bodáváme s vařeným bramborem ozdobíme petrželkou.

