

File po cikánsku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

- Rybí file 4 ks
- Cibule 3 ks
- Rajčata 4 ks
- Paprika 3 ks
- Česnek 5 stroužek
- Kari 1 špetka
- Sůl 1 špetka
- Kečup 5 kapka
- Olivový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Postup:

Cibuli a papriku nakrájíme na proužky, rajčata na osminky. Dno pekáče pokapeme olejem a posypeme cibulí. Na ni položíme osolené a opepřené kousky file a zasypeme paprikou, rajčaty a posekaným česnekem. Posypeme kari, pokapeme kečupem a trochu podlijeme vodou. Přikryté vložíme do vyhřáté trouby. Po 15 minutách odkryjeme a dopečeme do změknutí ryby, ještě asi dalších 15 minut.