

File z alobalu

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

Porce: 4

- Rybí filé 4 ks
- Máslo 60 g
- Plnotučná hořčice 2 lžička
- Cibule 1 ks
- Kari 1 lžička
- Citrónová šťáva 1 lžička
- sůl 1 špetka
- Mletý pepř 1 špetka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Plátky filé rozmrazíme, opláchneme a osušíme. Každý osolíme a opeříme. Máslo utřeme s hořčicí, kořením, citrónovou šťávou a vmícháme drobně pokrájenou cibuli. Z alobalu ustříhneme 4 velké kusy, každý potřeme uprostřed olejem, položíme kousek filé a položíme na ně čtvrtinu máslové směsi. Pořádně zabalíme, položíme na plech a dáme do vyhřáté trouby na 200 stupňů. Pečeme asi 20-30 minut.