

Indické filé

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nakrájenou cibuli osmažíme na oleji. Utřeme česnek se zázvorem a vmícháme do osmažené cibulky. Přidáme spařená, oloupaná nakrájená rajčata, dále muškátový květ a nať z petržele. Vše osolíme. Do kastrolu dáme filé, podlijeme ho vodou a dusíme z každé strany deset minut. Poté filé vyjmeme, natřeme hořčicí a přelijeme omáčkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 60 g
- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Petrželová nať** - 2 g
- **Zázvor čerstvý** - 10 g
- **Filé rybí** - 240 g
- **Hořčice plnotučná 100 g** - 10 g
- **Muškatový květ mletý 15 g** - 3 g
- **Kari 25 g** - 5 g
- **Olej řepkový** - 20 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 120 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

