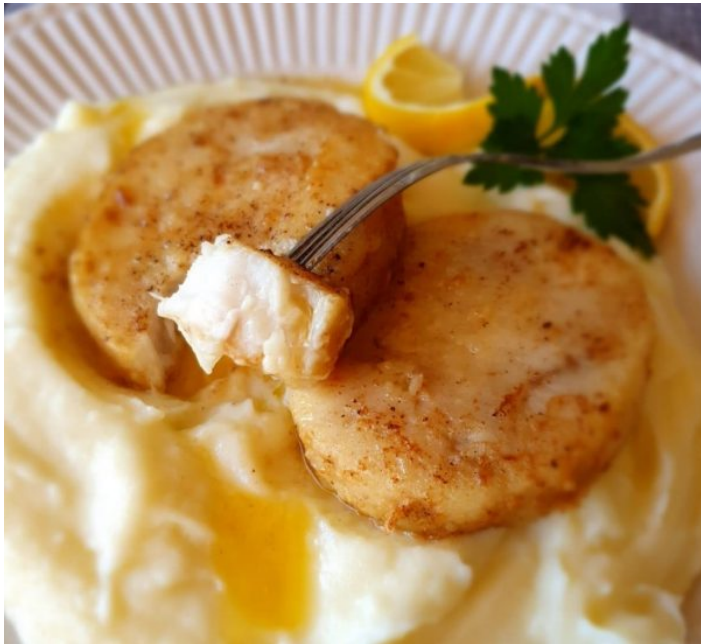
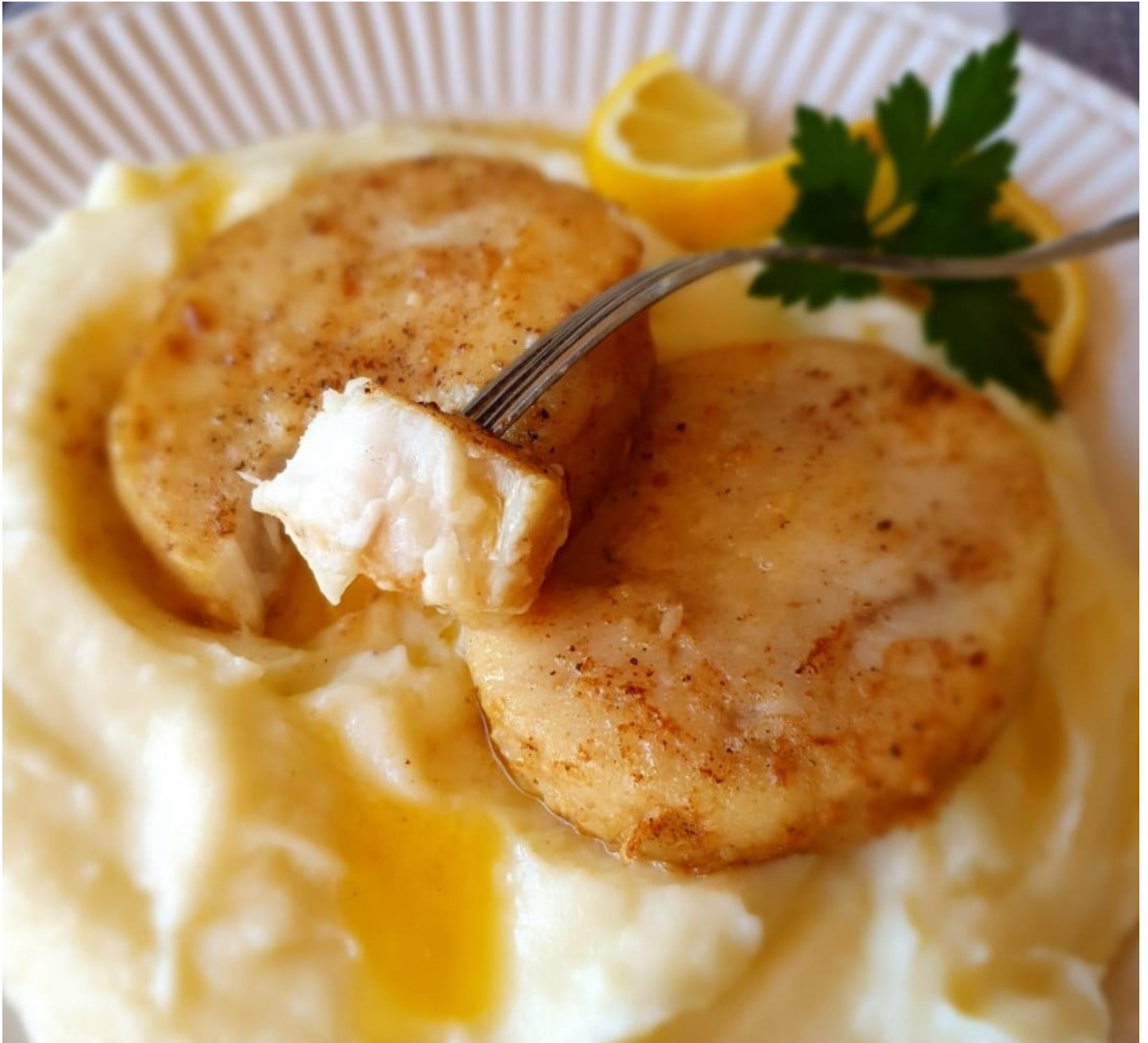




RYBIE FILÉ NA MASLE OD HUGA





Nemáte čas vymýšľať náročný obed? Nevymýšľajte!

Moja dlhoročná skúsenosť hovorí, že najlepšie sú jedlá tie najjednoduchšie. Pripravte si jednoducho a rýchlo vynikajúce a zdravé jedlo na ktoré potrebujete len zopár surovín.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)

8 kúskov rybie filé



100 gramov masla (ja do masla vždy prilejem aj trochu slnečnicového oleja, potom sa neprepaľuje)
trochu hladkej múky (alebo zemiakový škrob)
soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Rybie filé ochuťte soľou a korením. Obalíte v hladkej múke alebo v zemiakovom škrobe. Opražte v panvici na rozpustenom masle s trochou oleja dôkladne z oboch strán.

HOTOVO!

Také jednoduché a také dobré!!!

Podávajúte so zemiakovou kašou, ktorú polejte s maslovým výpekcom. Pokvapkajte citrónovou šťavou.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo