



RYBIE FILÉ V HOLANDSKEJ OMÁČKE





Obed za 20 minút.

Lahodné, rýchle, zdravé! Ako prílohu trochu netradične používam opečenú slovenskú ryžu (tarhoňa), že "manam". Môžete použiť čokoľvek iné: zemiakové pyré, hranolky, zeleninu...

Budete potrebovať:



Rybie filé
Smotanu na šľahanie
Holandskú omáčku
Soľ
Trochu masla

Postup:

Rybie filé (použite akékoľvek, ktoré vám chutí) uložte do maslom potretej nádoby na pečenie. Trošku osolte. Polejte polovicou z 250 ml. smotany na šľahanie a polovicou holandskej omáčky. Viac nesolte, pretože Holandská omáčka je slaná dosť. Ak máte radi rozmarín, položte navrch jednu malú vetvičku. Pečte v predhriatej rúre na 200 stupňoch cca 20 minút.

HOTOVO!!

Dobrá chuť priatel'ia!

Váš Hugo

