

# PÁ~Ã•RODNÃ• RYBÃ• FILÃ•TKO S BRKAÃ Å•

ÅCEtvrtek, 09 Å•ervenec 2009

O tom, Å¾e ryby jsou vhodné pro na&scaron;e zdraví, slýcháme témÅ»Å™ kaÅ¾dý den. Mnoho lidí se v&scaron;ak obává ryb s vy&scaron;ám obsahem energie a tuku. Zbyte&scaron;nÅ» - protoÅ¾e ryby jsou naprosto skv&scaron;ým zdrojem kvalitních a dob&scaron; stravitelných bílkovin, které jsou mj. p&scaron; hubnutí velmi d&scaron;ité. Krom&scaron; toho zásobují ná&scaron; organizmus vitamíny A, D a B a minerálními látkami, nap&scaron; jódem a zinkem. Ale dost pou&scaron;ování, podívejte se na lahodný a jednoduchý receptík:

Ingredience: balení mra&scaron;ného filé (nap&scaron; filety mo&scaron;ské &scaron;tiky) s&scaron;l a Å•erstv&scaron; drcený pep&scaron;olivový olej hoblínky citronová &scaron;áva nebo plátky citronu bramborová ka&scaron;e nebo brambory sypané Å•erstvou petr&scaron;elkou  
Doba p&scaron;ípravy: 25 minut  
Postup: Balení mra&scaron;ného filé (nap&scaron; filety mo&scaron;ské &scaron;tiky) vytáhn&scaron;te z mra&scaron;ení a ka&scaron;dý &scaron; zmrzlý &scaron; kousek z obou stran posolte, lehce posypte Å•erstv&scaron; drceným pep&scaron;em a d&scaron;te v peká&scaron;ku pokapaného olivovým olejem. Pokla&scaron;te hoblínkami másla a pokapejte citronovou &scaron;ávou nebo oblo&scaron;te plátky citronu. Podlijte trochou vody a dejte do trouby p&scaron;edeh&scaron;áté na 180 stup&scaron;. Podávejte s bramborovou ka&scaron;í nebo bramborami sypanými Å•erstvou petr&scaron;elkou. Dobrou chu&scaron; :-)))d@niela