



Okoun nilský na zelenině

Ingredience

filety z okouna: **400 g**
česnek - stroužky: **4 ks**
zelenina na přílohu (brambory, mrkev, paprika, pórek atd.)
máslo
sůl
pepř
tymián
citrón

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Filety okouna opláchneme, osušíme, osolíme a opeříme. Pekáček vymažeme máslem a poklademe nakrájenou zeleninou, kterou osolíme, opeříme, přidáme čerstvý tymián a celé stroužky česneku. Zeleninu poklademe tenkými plátky másla a dáme péct na 180 °C asi 40 minut (podle velikosti kousků). Na zeleninu...

Okoun nilský na zelenině - recept

Filety okouna opláchneme, osušíme, osolíme a opeříme. Pekáček vymažeme máslem a poklademe nakrájenou zeleninou, kterou osolíme, opeříme, přidáme čerstvý tymián a celé stroužky česneku.

Zeleninu poklademe tenkými plátky másla a dáme péct **na 180 °C asi 40 minut** (podle velikosti kousků). Na zeleninu položíme rybu, na kterou opět položíme tenký plátek másla a necháme péct **asi 15 minut dozlatova**. Před podáváním zakápneme citrónovou šťávou.

Okoun nilský na zelenině se dá kromě pečené zeleniny servírovat např. s bramborovou kaší, vařenými bramborami nebo zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí