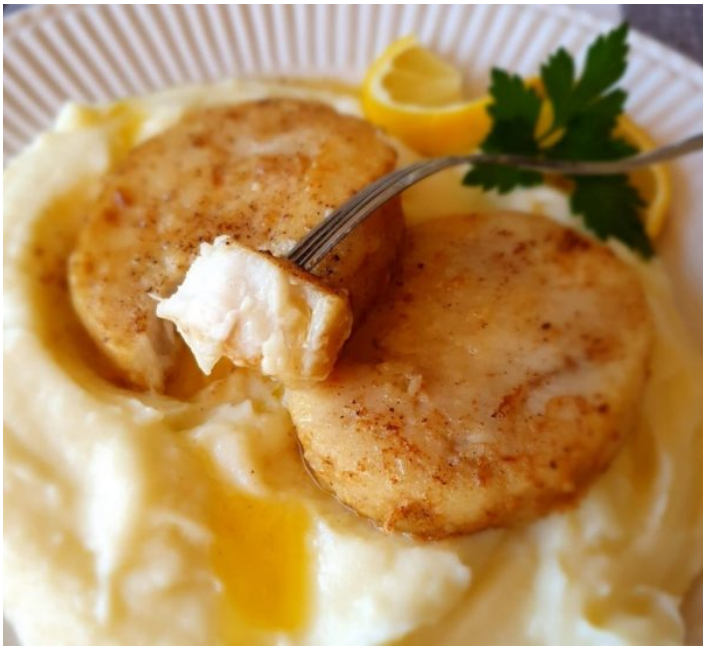
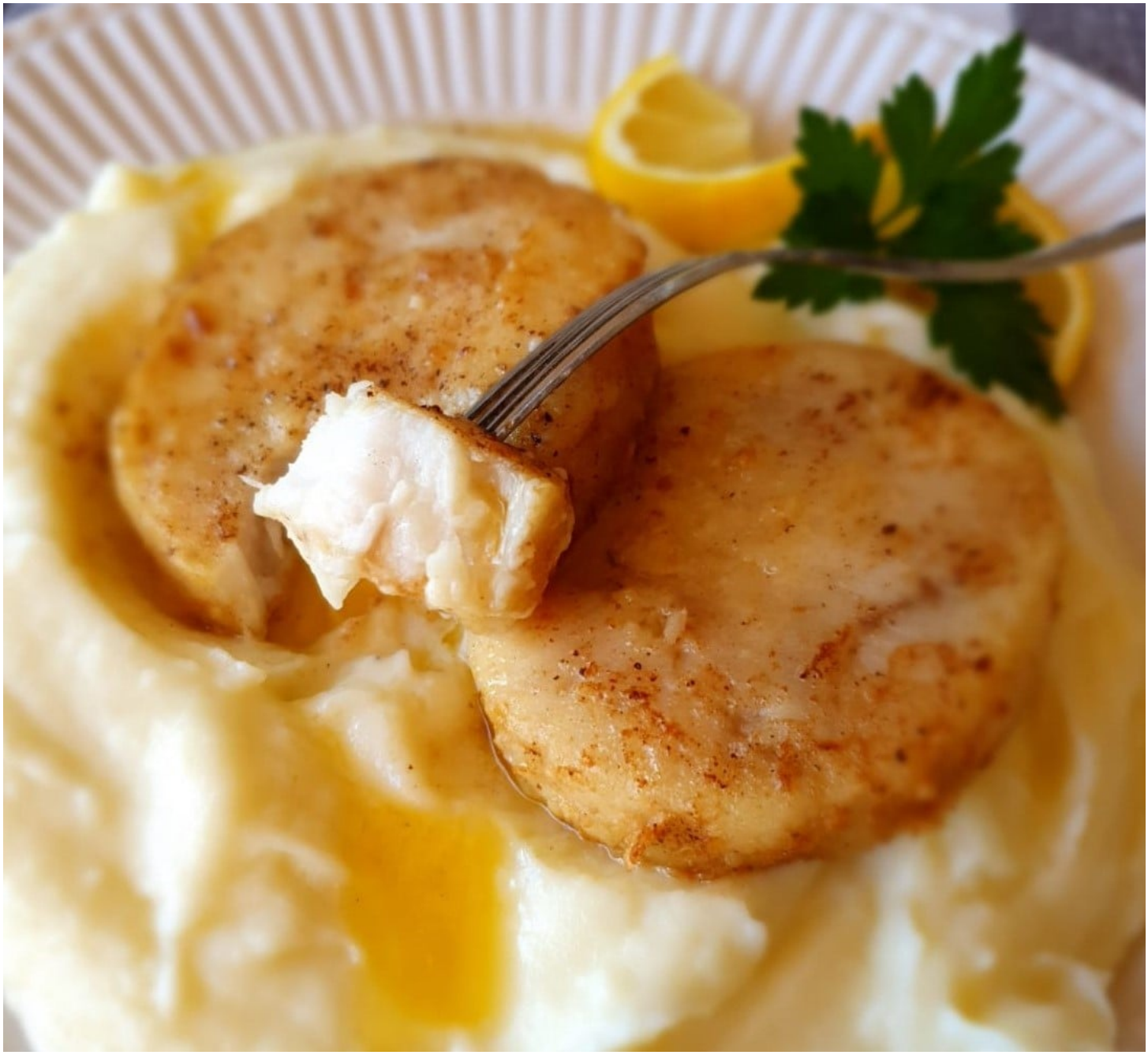
RYBIE FILÉ NA MASLE OD HUGA





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. Obaľte 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!!!
Podávajte so zemiakovou kašou, ktorú polejte s maslovým výpekom. Pokvapkajte citrónovou šťavou.

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo