

Tilápie s koprovým přelivem

Ingredience na 2 porce:

500 g filety z tresky, okouna, pstruha, Tilápie...

Sůl

Citronová šťáva

Kopr

Máslo nebo olej na smažení

Na přeliv:

40 g máslo

10 g hladká mouka

1 lžice kopr čerstvě nasekaný

Sůl

180 ml plnotučné mléko nebo smetana na vaření

Citronová šťáva

Citronová kůra

Cukr krupice

Postup přípravy:

Filety ryb pokapeme citronovou šťávou, osolíme a posypeme čerstvě nasekaným koprem (nebo sušeným). Kdo chce, může na filety přidat i trošku čerstvé, najemno nastrouhané kůry z citronu. Necháme odležet v teple cca hodinku, pak smažíme na rozpuštěném másle s trochou oleje nebo jen na oleji z obou stran.

Přeliv: na rozpuštěném másle necháme zpěnit hladkou mouku (světlá jíška), ke které nasypeme nasekaný kopr a špetku citronové kůry. Vše osmažíme jen krátce, za stálého míchání přilijeme mléko nebo smetanu dle požadované hustoty, krátce provaříme, dochutíme solí, citronovou šťávou a malým množstvím cukru. Vše dle vlastní chutě.

Filety na talíři přelijeme koprovým přelivem (bešamelem) a podáváme s vařeným bramborem a salátem.

