

## Filety rybne z farszem



### IWUSIA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>filet z dowolnej ryby</b> | 4 sztuki |
| <b>marchewka</b>             | 3 sztuki |
| <b>por</b>                   | 1 sztuka |
| <b>sos winegret</b>          | do smaku |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę ścieramy na tace o grubych oczkach, ale wzdłuż tak by powstały nam długie paski. Ewentualnie kroimy bardzo cienko na tzw. zapalkę. Pora również tak samo kroimy. Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach - podobnie jak warzywa, żeby powstały długie paseczki. Warzywa dusimy ok. 3 min. Gotowe doprawiamy sosem winegret. Filety kroimy na pół. Zwijamy zaczynając od grubszej części do części ogonowej - tak by pozostawić tylko dziurkę w środku na farsz. Do naszego farszu dodajemy ser żółty, mieszamy delikatnie, a następnie faszerujemy fileta, i spinamy go wykałaczką by się nie rozwijał. Gotowe układamy w naczyniu żaroodpornym i zapiekamy ok 10-15 min. Smacznego !!