

Smazona ryba z marynaty



Autor: **WanilioweImprowizacje**
Przepisów: **516** Ocena: **4555**



3-4 os. > 60 min



łatwe przystępne



Składniki:

- 4 filety z morskczuka
- 2-3 jajka
- 1 łyżka majonezu
- 3-4 łyżki śmietany 30%
- 1 ząbek czosnku
- 0,5 łyżeczki ziół prowansalskich
- sok z cytryny
- sól, pieprz do smaku
- 2-3 łyżki mąki owsianej
- kilka łyżek bułki tartej
- olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Użyłam filetów rybnych mrożonych, więc pierwszym krokiem było oczywiście ich rozmrożenie. W tym celu ułożyłam rybę na durszlaku i pozostawiłam ją na ok. 2-3 godziny. Następnie opłukałam ją pod zimną wodą i osuszyłam. Ułożyłam filety na desce, skropiłam je sokiem z cytryny i oprószyłam solą i pieprzem. Podzieliłam każdy płat na dwie połówki. Do miseczki wlałam śmietanę. Dodałam majonez, roztarte zioła prowansalskie i zmiądzony przez praskę czosnek. Składniki marynaty dobrze wymieszałam i włożyłam do niej kawałki ryby. Ryby delikatnie ale dokładnie obtoczyłam w marynacie. Miseczkę przykryłam i wstawiłam do lodówki na ok. 2-3 godziny. Po tym czasie każdy kawałek ryby panierowałam w mące owsianej, roztrzepanym jajku i bułce tartej i wkładałam na patelnię na rozgrzany olej. Ryby smażyłam z obu stron na złoty kolor i wykladałam na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Taką rybę można podać z ziemniakami, frytkami lub pieczywem i surówką np. z kapusty kiszzonej.

Twoje notatki do przepisu: