



VYPRÁŽANÉ RYBIE FILÉ OD HUGA





Myslím, že dobrou rybkou nepohrdne nikto. Nielen že by mala byť na našom stole aspoň 2 krát v týždni kvôli nášmu zdraviu, ale aj kvôli neodolateľnej chuti. Je jedno na aký spôsob sa rozhodnete rybu pripraviť, dôležité je aby ste kupovali ryby kvalitné.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
4 kusy rybie filé z kvalitnej ryby



suroviny na troj obal: 1 vajce, trochu mlieka, hladkú múku, strúhanku, soľ
rastlinný olej na vysmážanie

Postup:

Rybie filé osušte papierovým obrúskom. Posoľte a obalte v troj obale. Najskôr v hladkej múke, potom v rozšľahanom vajíčku s trochu mlieka a soli, a nakoniec v strúhanke.

Pražte na panvici s dostatočným množstvom oleja na strednom stupni do zlatohnedej farby.

Odporúčam vždy pri smažení rybu častejšie otáčať.

HOTOVO!

Odporúčam podávať s jednoduchým zemiakovým šalátom s cibuľkou.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo