

File v křupavém těstíčku



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

4962 kalorií , 3 g cukrů , 503 g tuků , 16 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-v-krupavem-testicku>

Příprava

Do mísy dáme hladkou mouku, ocet, vodu a kypřicí prášek do pečiva. Vše malou metličkou pečlivě uděláme řidší těstíčko. Filety lehce obalíme v mouce a poté je opatrně namočíme v těstíčku. Necháme krátce okapat a vložíme do rozehrátého oleje. Nejlépe do fritovacího hrnce. Solíme je až hotové. Podáváme s brambory.

Ingredience

- ✓ 4 ks rybího filé
- ✓ cca 500 ml rostlinného oleje na smažení
- ✓ 1 šálek hladké mouky
- ✓ 1 lžička jablečného octa
- ✓ 2 šálky vody\
- ✓ 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

