

Fritované sardinky s domácí majonézou alioli



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 45min , Porce: 1

860 kalorií , **0 g** cukrů , **93 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/fritovane-sardinky-s-domaci-majonezou-alioli>

Příprava

Sardinky se očistí tak, že se nejprve odstraní hlava a vyjmou vnitřnosti, pomocí palce vytlačíte zbytek vnitřnosti a zároveň rozevřete tlakem na páteř sardinku do tvaru motýlku, vyjme se páteř a sardinky se opláchnou. Ryba se posolí a obalí v mouce. Následně se krátce frituje při vysoké teplotě. Majonéza: do úzké nádoby na mixování (která se prodává k tyčovým mixérům) nalejeme na dno plnotučné mléko, osolíme dle chuti a přidáme 1 prolisovaný stroužek česneku. Začneme přilévat slunečnicový olej a mixujeme při nízkých otáčkách až do zhoustnutí.

Dochutíme, popř. přidáme bylinky dle chuti, nebo vmícháme extra panenský olivový olej.

Ingredience

- 3 malé sardinky
- 0,5 dcl plnotučného mléka
- 1 dcl slunečnicového oleje
- stroužek španělského česneku

Kategorie

Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Návštěva, Rodina

