

Labužnická rybička



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 55min , Porce: 2

3168 kalorií , **0 g** cukrů , **285 g** tuků , **148 g** bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/labuznicka-rybicka>

Příprava

Nejprve nastroháme cibuli (nebo ji pokrájíme velmi najemno) a smícháme ji se sójovou omáčkou, cukrem, moukou, sherry a vejcem, přidáme také špetku soli. Rybu nakrájíme na porce, které obalíme v připravené směsi. Poté je obalíme ještě jednou, tentokrát ve strouhaných oříšcích. Na závěr na každou porci ryby položíme plátek šunky, vše přehneme a sepneme jehlou nebo špejlí. Takto připravené porce ryby opečeme na oleji. Podáváme s vařeným nebo opečeným bramborem, bramborovými medailemi, s bramborovou kaší, ale mohou to být i těstoviny, dušená zelenina apod.

Tip k receptu

Hotové porce můžeme také podávat s dijonaisou.

Ingredience

- 400 g lososa (popřípadě pangasia nebo filé)
- 2 ks cibule
- 1/2 lžičky cukru
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce Sherry
- 1 vejce
- 100 g lískových ořechů
- 150 g vařené šunky
- sůl
- 1,5 dcl oleje

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod