Ryby v těstíčku z brambor

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: **4**

548 kalorií , **3 g** cukrů , **4 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: https://srecepty.cz/ryby-v-testicku-z-brambor

Příprava

Očištěné rybí filety překrájíme na menší kousky, potřeme je citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a 20 minut necháme v chladu odležet. Oloupané brambory nastrouháme nahrubo, trochu je osolíme a 15 min necháme stát. Poté z nich vymačkáme přebytečnou vodu. Kousky ryby obalujeme v hladké mouce, osolených rozšlehaných vejcích a nastrouhaných syrových bramborách. Na rozehřátém oleji je pozvolna pečeme dozlatova. Oloupané cibule nakrájím nadrobno, očištěný pórek na špalíčky, ve větší pánvi rozpustíme máslo a osmahneme na něm cibuli, přidáme pórek a orestujeme ho, zalijeme smetanou, osolíme, opepříme a 5 min podusíme. Podáváme jako přílohu k rybě.

Ingredience

- 600 g rybích filetů
- citronová šťáva
- sůl
- pepř
- 400 g brambor
- hladká mouka na obalení
- 2 vejce
- rostlinný olej
- 2 malé červené cibule
- 2 pórky
- 400 g másla
- 100 ml smetany ke šlehání

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod