

# Smažené rybí filety



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**2058** kalorií , **1 g** cukrů , **17 g** tuků , **68 g** bílkovin

**Autor:** uschi3

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/smazene-rybi-filety>

## Příprava

Filety důkladně osušíme, osolíme, opepříme a posypeme kořením na ryby nebo vegetou. Vejce, mléko, sůl a mouku rozšleháme na řidší těstíčko /skoro jako na palačinky/ a filety nakrájené na porce obalíme v mouce, těstíčku a ve strouhance. Filety vkládáme do rozpáleného oleje a vypražíme do zlatova. Podáváme pokapané citronem s bramborami a zeleninovým salátem.



### Tip k receptu

Strouhanku můžeme smíchat s nastrohaným sýrem, nebo se sezamovými, lněnými semínkami.

## Ingredience

- ✓ 2 filety z pangasiuse
- ✓ 2 vejce
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka barevného pepře
- ✓ 100 ml mléka
- ✓ 2 lžíce hladké mouky + hrnek na obalování
- ✓ pár kapek citronové šťávy
- ✓ špetka koření na ryby /nebo jen vegety/
- ✓ 2 hrnečky strouhanky

## Kategorie

Obyčejný den, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

