

Smažené šproty s dipem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1872 kalorií , **3 g** cukrů , **77 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-sproty-s-dipem>

Příprava

Šproty zbavíme hlaviček, ploutví a páteře. Osolíme a opeříme. Obalíme je v mouce, ve vejci a v drcených cornflakes. Smažíme tři minuty v oleji. Smícháme olej, nasekaný koriandr i kopr a utřený stroužek česneku. Šproty podáváme s připraveným dipem a skrojky citrónu.



Tip k receptu

Můžeme použít jakékoli menší rybičky nebo i krevety.

Ingredience

- ✓ 400 g šprotů
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 100 g hladké mouky
- ✓ 200 g cornflakes
- ✓ 150 g bílého jogurtu
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžice kopru
- ✓ 1 lžice koriandru
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

