Goujon ze złocicy z sosem tatarskim

Paski mięsa złocicy, upieczone na złoto w chrupiącej panierce, w środku są miękkie i soczyste. Podajemy je z sosem tatarskim – znakomitym dodatkiem do niemal każdej potrawy z białych ryb.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g filetów ze złocicy albo z gładzicy, bez skóry
3 łyżki mąki
1 duże jajko, rozmącone
75 g bułki tartej
2 łyżki sezamu
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz

Sos tatarski
3 łyżki kwaśnej śmietany
3 łyżki majonezu

1 łyżeczka musztardy dijon
4 małe korniszony, drobno pokrojone
1 łyżka kaparów, odsączonych z zalewy i posiekanych
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220ºC. Pokroić poprzecznie filety w paski o wymiarach 6 x 2 cm.

2) Wsypać mąkę na talerz, dodać trochę soli oraz pieprzu, wymieszać. Wlać rozmącone jajko na drugi talerz, a na trzeci wsypać bułkę tartą wymieszaną z sezamem. Obtoczyć kawałki ryby najpierw w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce z sezamem.

3) Posmarować blachę do pieczenia oliwą. Ułożyć na niej kawałki ryby. Piec 5 minut, a następnie odwrócić i piec kolejne 5 minut, aż się przyrumienią i staną się chrupiące.

4) Wymieszać wszystkie składniki sosu. Podawać goujon z sosem tatarskim.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 398 kcal, 26 g białka, 23,5 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 22 g węglowodanów (w tym 1,5 g cukru), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock