Ryba w cieście cytrynowym

Smażone filety rybne to bardzo popularne danie, ale staną się niezwykłe jeśli zamiast panierki obtoczysz je w cieście cytrynowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

190 g mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cukru
1 jajko, roztrzepane
2/3 szklanki wody
2/3 szklanki soku z cytryny
900 g filetów z okonia, pokrojonych na kawałki
olej, do smażenia
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce 25 g mąki z proszkiem do pieczenia, solą i cukrem. Roztrzepać jajko z wodą i 1/3 szklanki soku z cytryny. Dodać do suchych składników, wymieszać.

2) Obtoczyć filety w reszcie soku i mąki, a następnie w przygotowanym cieście.

3) Rozgrzać olej na patelni. Smażyć kawałki ryby po kilka naraz, po 2–3 minuty z każdej strony. Dekorować cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 403 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 206 mg cholesterolu, 560 mg sodu, 27 g węglowodanów, 1 g błonnika, 40 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock