

Tajskie kulki rybne

Te pyszne orientalne kuleczki robimy z wędzonego łupacza i ziemniaków, a doprawiamy trawą cytrynową, kolendrą i pikantną pastą curry. Podajemy do nich ostry sos limonkowo-miodowy do zamaczania i sałatę z ogórkiem oraz miętą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

340 g ziemniaków, pokrojonych na kawałki
340 g filetów z łupacza
sok z 1 limonki
1 trawa cytrynowa (biała część), pokrojona w plasterki
2 łyżeczki czerwonej pasty curry
3 cebulki dymki, pokrojone w plasterki
3 ząbki czosnku, posiekane
3 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżeczka świeżego imbiru, posiekanego
4 łyżki mąki
2 jajka
100 g bułki tartej

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól

Sos limonkowo-miodowy

sok z 3 limonek
2 łyżki płynnego miodu
2 łyżeczki świeżego imbiru, posiekanego
2 łyżeczki sosu sojowego
3/4 łyżeczki czerwonej pasty curry
1 czerwona papryczka chili, posiekana

Sałata

1 sałata, liście porwane
1/2 ogórka, pokrojonego w plasterki
15 g świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować ziemniaki, odlać, odparować, przestudzić i przecisnąć przez prasę.
- 2) Włożyć rybę do płytkiego rondla i zalać w całości zimną wodą. Wlać połowę soku z limonki, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 1 minutę na niewielkim ogniu. Zdjąć rondel z ognia, przykryć i odstawić na 4 minuty. Wyjąć rybę, podzielić jej mięso widelcem na małe kawałki. Wyrzucić skórę i ości.
- 3) Ugnieść widelcem ziemniaki i rybę, dodać trawę cytrynową, pastę curry, dymkę, czosnek, kolendrę, imbir, sól i resztę soku z limonki. Wymieszać.
- 4) Nasypać mąki na talerz. Na drugim talerzu roztrzepać jajka, a na trzeci nasypać bułki tartej. Nabrać łyżkę masy rybnej i uformować z niej kulkę. Obtoczyć ją najpierw w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce tartej. W taki sam sposób uformować i obtoczyć pozostałe kulki (powinno ich być 24). Włożyć je na godzinę do lodówki.

5) Rozgrzać połowę oliwy na patelni teflonowej. Ułożyć na niej połowę kulek rybnych i smażyć na średnim ogniu 3 minuty z każdej strony, aż się zarumienią. Zdjąć z patelni i przechowywać w ciepłym miejscu, gdy będzie się smażyła druga partia. Wlać resztę oliwy na patelnię i usmażyć pozostałe kulki.

6) Przygotować sos. Połączyć wszystkie składniki w rondelku i podgrzewać minutę; nie doprowadzać do wrzenia. Wymieszać sałatę, plasterki ogórka i listki mięty. Ułożyć kulki rybne na talerzach. Podać do nich sałatę. Postawić przy każdym nakryciu małe naczynko z sosem do zamaczania kulek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 295 kcal, 19 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 41 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), 3 g błonnika