fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Sola meunière bez cukru - przepis

Sola ma cienką warstwę mąki. Cytryna trafia do lekko zrumienionego masła.

Porcje: 4 porcje

Składniki

Ryba

- 4 filety soli ze skórą, około 140 g każdy
- 6 łyżek mąki
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- 85 g masła, najlepiej niesolonego
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki małych kaparów, opcjonalnie
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Usuń ości pęsetą. W płytkiej misce dopraw mąkę solą i pieprzem. Obtocz filety; strząśnij nadmiar.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni. Smaż rybę skórą w dół 2 minuty. Odwróć szeroką łopatką; smaż 1-2 minuty do zrumienienia.
3. Przełóż rybę na ciepły talerz i dopraw. Wytrzyj patelnię papierem; rozgrzej ponownie z masłem. Gdy lekko zbrązowieje, dodaj cytrynę i kapary. Poruszaj patelnią kilka sekund; włóż rybę, polej sosem i podaj od razu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/sole-meunire/