

Mořská štika v křupavém kabátku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Mořská štika 8 plátek
- Kukuřičné lupínky - corn flakes 1 balení
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Brambory 1 kg
- Cibule 2 ks
- Anglická slanina 150 g
- Kmín 1 špetka
- Bazalka - nasekaná 1 lžička
- Strouhanka 2 hrst
- Česnek 3 stroužek
- Petrželka - nasekaná 1 lžička
- Citron 1 ks
- Sůl 1 lžička
- Kopr 1 lžička
- Ledový salát 1 ks
- Olej na smažení 3 dl
- Meduňka - nasekaná 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rozmačkáme česnek a vmícháme ho do 1 kelímku jogurtu. Plátky ryby pokapeme citronem, osolíme a namočíme do jogurtu. Pak obalíme ve směsi strouhanky a lupínků. Osmažíme na pánvi asi 3–4 minuty.

Opečeme brambory se slaninou a cibulkou. Opečené posypeme koprem.

Podáváme s ledovým salátem a jogurtovo-bylinkovou zálivkou z jogurtu a nasekaných bylinek (z bazalky, meduňky a petrželky).