

Bolen v česnekové marinádě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- filet bolena 2 ks
- olej 1 dl
- česnek 6 stroužek
- sůl 1 lžička

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Česnek nasekáme na malé kousky. Smícháme s ostatními surovinami.

Rybu nakrájíme na porce, namočíme do marinády a asi dvě hodinky necháme marinovat.

Potom obalíme v mouce a usmažíme na oleji. Smažíme napřed kůží dolů.

Trochu marinády zůstane, tak aby jste se nedivili. Než budete obalovat rybu v mouce, klidně na ní přimáčkněte kousky česneku.