Lín s bílým zelím a křupavými škvarky

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- filety z bělomasé ryby 4 ks
- olivový olej 2 lžíce
- škvarky 60 g
- bílé zelí 600 g
- šalotka 40 g
- rama culinesse 40 g
- voda 40 ml
- bazalka 1 svazek
- zeleninový vývar 80 ml

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1
Z listů zelí odkrojte tvrdý košťál a jednotlivě je spařte v horké vodě a ihned zchlaďte v ledové vodě.

2
Šalotku oloupejte, jemně nakrájejte a krátce opečte na tuku. Vložte listy zelí a bazalky, přidejte odkrojené košťály a podlijte vodou, přidejte Knorr Bohatý bujón a pod pokličkou asi 5 minut povařte.

3
Listy zelí vyjměte a zeleninový fond tyčovým mixérem rozmixujte.

4
Rozkrájené škvarky rozpečte na suché pánvi, filety ryby osolte, na straně kůže poprašte moukou a opečte na olivovém oleji dozlatova.

5
Rybí filety položte na podušené listy zelí podlité rozmixovaným fondem a posypte křupavými škvarky.

Poznámka:

filety vykoštěné s kůží