Filé v sezamovém těstíčku

Kategorie: Maso

Autor: Monyszek

Suroviny

Porce: 4

- Rybí filé 600 g
- Citron 1 ks
- Sezamová zrníčka 4 lžíce
- Vejce 1 ks
- Hladká mouka 100 g
- Mléko 100 ml
- Sůl dle chuti 3 špetka
- Pepř dle chuti 3 špetka
- Brambory 1 kg
- Pažitka 1 svazek
- Ledový salát 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rybí filé dobře opláchneme pod tekoucí vodou. Papírovým ubrouskem lehce usušíme přebytečnou vodu. Potom rybu okořeníme pepřem, dle chuti osolíme a pokapeme lehce šťávou z citronu.

Do misky rozklepneme vejce, přilijeme mléko a vidličkou rozšleháme. Postupně přisypáváme hladkou

mouku a důkladně promícháváme, aby nevznikly v těstíčku hrudky. Nakonec vmícháme sezamová zrníčka a osolíme.

Na pánvi rozpálíme olej. Kousky připraveného masa obalujeme v těstíčku a osmažíme ze všech stran na oleji dozlatova. Osmažené filé položíme na papírový ubrousek, abychom je zbavili přebytečného oleje.

Nové brambory oloupeme, překrájíme na menší kousky a uvaříme v osolené vodě. Přidáme špetku kmínu. Pažitku dobře omyjeme, nakrájíme nadrobno a vmícháme ji do uvařených brambor.

Smažené filé servírujeme s pažitkovými bramborami a doplňujeme salátem ze sezónní zeleniny.