

Karbanátky z rybího filé

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- rybí filé 500 g
- brambory 4 ks
- kopr 1 lžíce
- hořčice 1 lžíce
- vývar 1 hrnek
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- hladká mouka 0.5 hrnek
- strouhanka 0.5 hrnek
- vejce 3 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1

Rybí filé povařte 8 minut v hrnku vývaru, pak slijte tekutinu.

2

Rybu rozmačkejte s bramborami a promíchejte s nasekaným koprem a hořčicí. Osolte a opepřete.

3

Vytvořte karbanátky a obalte je v trojobalu z mouky, rozšlehaného vejce a strouhanky. Smažte v oleji po obou stranách dozlatova.