

Sumec v sezamové krustě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Sumec - filety 4 plátek
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Olivový olej 1 dl
- Mouka 1 hrnek
- Vejce 3 ks
- Sezamová semínka 2 hrnek

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety ze sumce osolíme a jemně pokapeme citrónovou šťávou. Sezamová semínka na teflonové pánvi do zlatova opražíme. Filety jemně obalíme v mouce, poté v rozšlehaný vejcích a nakonec je obalíme v opražených sezamových semínkách. Pozvolna opékáme na pánvi nebo na grilu. Takto upravenou rybu podáváme s rukolou a svěžím jogurtovým dresinkem. Jako příloha se výborně hodí basmati rýže, čerstvé pečivo nebo kuskus.

