

# Rybí prsty v sýrovém těstíčku se smetanovou omáčkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Zdeňka Fridrichová



## Suroviny

**Porce:** 4

- rybí filé (treska) 600 g
- hladká mouka 250 g
- vejce 2 ks
- mléko 600 ml
- tvrdý sýr 100 g
- sůl 1 špetka
- bílý pepř 1 špetka
- brambory 400 g
- bazalka 1 snítka
- mrkev 200 g
- citron 1 ks
- cuketa 200 g
- paprika červená 1 ks
- olej 1 dl
- zakysaná smetana 250 ml
- česnek 2 stroužek

**Doba přípravy:** 40 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Smažení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Rybu nebo rybí filé opláchneme, osušíme, naporcujeme na menší kousky, osolíme, okořeníme a pokapeme citronovou šťávou.

Tvrdý sýr nastrouháme najemno. Z mouky, mléka a vajec připravíme hladké těstíčko, dochutíme solí a přidáme nastrouhaný sýr. Pokud je těstíčko příliš husté, zředíme ho mlékem, a naopak řídké zahustíme moukou.

Brambory omyjeme, oloupeme a dáme vařit do osolené vody. Vařené brambory nakrájíme na kousky. Stejně krájíme cuketu, mrkev a papriku. Na pánvi rozežřejeme olej a všechnu zeleninu krátce orestujeme.

Kousky ryby namáčíme do těstíčka a osmažíme ze všech stran v rozpáleném oleji dozlatova. rybu servírujeme s omáčkou, přidáme rozetřený česnek, nasekanou bazalku a dochutíme solí a pepřem.

## Poznámka:

1 porce asi 2511 kJ/599 kcal