

File v pikantním obalu

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Rybí filé 4 ks
- Hladká mouka 1 ks
- Strouhanka 1 ks
- Hořčice 3 lžíce
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Strouhaná cibule 2 lžíce
- Koření Adamova žebra 1 lžíce
- Olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejprve si uděláme pikantní směs. Smícháme hořčici, citronovou šťávu, olej, jemně strouhanou cibuli a koření. Mírně povolené filé otřeme dosucha, osolíme, obalíme v hladké mouce, potřeme pikantní směsí a obalíme ve strouhance. Vložíme do horkého oleje a osmažíme.

Příloha: různě upravené brambory, chleba nebo pečivo a zeleninový salát