

File v křupavém těstíčku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

4962 kalorií , **3 g** cukrů , **503 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/file-v-krupavem-testicku>

Příprava

Do mísy dáme hladkou mouku, ocet, vodu a kypřicí prášek do pečiva. Vše malou metličkou pečlivě uděláme řidší těstíčko. Filety lehce obalíme v mouce a poté je opatrně namočíme v těstíčku. Necháme krátce okapat a vložíme do rozehřátého oleje. Nejlépe do fritovacího hrnce. Solíme je až hotové. Podáváme s brambory.

Ingredience

- 4 ks rybího filé
- cca 500 ml rostlinného oleje na smažení
- 1 šálek hladké mouky
- 1 lžička jablečného octa
- 2 šálky vody\
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

