Amur v kefírovém těstíčku

Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: **4**

837 kalorií , **1 g** cukrů , **36 g** tuků , **53 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: https://srecepty.cz/amur-v-kefirovem-testicku

Příprava

Plátky ryby naložíme do dvou třetin kefíru a uložíme asi na hodinu do chladničky. Kefír krásně vytáhne všechny nežádoucí rybí pachy a maso bude jemnější. Sezam rozemeleme v mixéru nadrobno. Spolu se sezamem smícháme v míse ještě zbylý kefír, mouku, vejce a bílé víno. Vznikne nám jemné voňavé těstíčko. Naložené plátky ryby lehce otřeme od kefíru, osolíme, opepříme a po obou stranách obalíme v kefírovém těstíčku. Smažíme lehce dozlatova na pánvi v rozpáleném oleji. Pozor, jde to hodně rychle! Podáváme s bílým pečivem nebo zeleninovým salátem.

Tip k receptu

Místo amura můžeme použít i stále populárnějšího pangasia. Doporučuji pangasiové filety nakrájet na menší kousky, navléknout na špejli a teprve pak je obalovat v těstíčku a smažit. Lépe se s nimi manipuluje a vypadá to efektně. Kefír po naložení ryby je dobrý už leda k vyhození. Nedá se použít ani do slaných polévek nebo omáček. Smrdí totiž rybinou.

Ingredience

- 4 plátky amura bílého
- 800 ml kefíru
- 2 vejce
- 20 ml bílého vína
- 60 g hladké mouky
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžíce sezamu

Kategorie

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