Smažené kostky z filé

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **3**

5994 kalorií , **2 g** cukrů , **272 g** tuků , **812 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: https://srecepty.cz/smazene-kostky-z-file

Příprava

K přípravě tohoto jídla se snažíme vyhledat druh filé, které se co nejméně rozpadá.... Filé nakrájíme na kostky a obalíme v těstíčku, které připravíme z vajec, mouky, lisovaného česneku, soli a mletého kmínu. Rozpálíme větší množství oleje na pánvi a opečeme do zlatova.

Tip k receptu

Velice jednoduché, nenáročné, rychlé a chuťové překvapivé jídlo. Jediný problém je v tom, že dříve velké kostky filé šly krásně krájet na úhledné kostičky a nerozpadaly se, dnes je s filé větší problém najít vhodnou variantu. Někdy je lepší použít i ploché filety, přestože nejsou tak úhledné, ale drží pohromadě.

Ingredience

- 500 dkg rybího filé
- 2 vejce
- 3 lžíce hladké mouky
- 8 stroužků česneku
- 1/2 lžičky kmínu
- 1/2 lžičky soli
- 1 hrneček oleje na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Párty občerstvení