

Smažené olihně



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

215 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-olihne>

Příprava

Z olihně odstraníme hlavu, vnitřnosti a osten, zbylé tělo olihně omyjeme pod vodou, odřízneme chapadla a rozdělíme je na kousky. Z těla odřízneme kůži a maso nakrájíme na nudličky. V misce smícháme mouku se solí a pepřem a v této směsi obalíme nudličky olihně. Na pánvi rozpálíme olej a na něm smažíme takto obalené nudličky. Při podávání zdobíme talíř kolečkem citrónu a trochou petrželky.

Ingredience

- 700 g čerstvých olihní
- 60 g hladké mouky
- trochu oleje na smažení
- špetka pepře
- špetka soli
- 1 ks citrónu
- 1 hrst petrželky na ozdobu

Kategorie

Výjimečný den, Řecká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

