

Smažené sépiové kroužky



Obtížnost: □□□□□

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

1561 kalorií , **2 g** cukrů , **113 g** tuků , **63 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-sepiove-krouzky>

Příprava

Sépie nakrájíme na kroužky, krevety oloupeme. Osolíme. Připravíme si těstíčko – smícháme vejce a hladkou mouku. Mořské plody obalíme v těstíčku a smažíme v rozpáleném oleji – musí být ponořené, průběžně otáčíme, dáváme pozor, aby se k sobě nepřipekly. Osušíme je papírovým ručníkem a podáváme.

▫ Tip k receptu

Váha krevet je včetně krunýře.



Ingredience

- 8 ks sépií
- 200 g krevet
- 1 lžička soli
- 3 ks vejce
- 100 g hladké mouky
- 100 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Předkrm