

Rybí fondue se zeleninou

Kategorie: Fondue

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

200 g pšeničné mouky
1 lžíce sójového oleje
125 ml světlého piva
4 lžíce mléka
2 vejce
0,5 lžíce soli
800 g rybího filé z tresky
5 lžic sójového oleje
1 citron - šťáva
4 lžíce sójové omáčky
200 g krevet
200 g květáku
200 g brokolice
200 g mrkve
200 g brambor
1 l rostlinného oleje
1 kg rostlinného tuku
Přílohy:
omáčka z kešu
čerstvá bylinková omáčka
melounový salát

Postup

Pšeničnou mouku smícháme se sójovým olejem, světlým pivem a mlékem. Pak postupně přidáváme vejce a sůl. Vypracujeme těsto a necháme asi 30 minut stát. Rybí filé z tresky omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a nakrájíme na kostky. Sójový olej smícháme se šťávou z citronu a ochutíme sójovou omáčkou. Kostky rybího masa zalijeme marinádou a necháme asi 30 minut působit. Krevety necháme okapat. Květák a brokolici zbavíme listů, opláchneme pod tekoucí studenou vodou a rozebereme na růžice, pak vložíme do osolené vody, uvedeme do varu, vaříme asi 10 minut, poté zeleninu vyjmeme a necháme dobře okapat. Mrkev očistíme, omyjeme a najemno pokrájíme. Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky, zalijeme slanou vodou. Všechnu zeleninu vyrovnáme na podnos. Rostlinný olej nebo rostlinný tuk rozpálíme ve fonduovém kotlíku na plotýnce a pak postavíme na ohříváč. Kostky rybího filé, krevety nebo zeleninu podle chuti napichujeme na fonduové vidličky, namáčíme v pивním těstíčku a pak opékáme v horkém tuku dozlatova. Přílohy: omáčka z kešu, čerstvá bylinková omáčka, melounový salát