

Mořský jazyk v mandlích

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

125 g divoké rýže
60 g strouhaných mandlí
2 lžice pšeničných klíčků
4 lžice hladké mouky
sůl
pepř
2 bílky
4 filety mořského jazyka
1 lžice octa
1 lžice olivového oleje
400 g očištěného špenátu
2 červená jablka pokrájená na dílky
1 strouhaná mrkev

Postup

Rýži uvaříme podle návodu. Mezitím předehřejeme troubu na 200 stupňů. Na jednom talíři promícháme mandle s klíčky, na druhém mouku se 0,25 lžičkou soli a pepřem. Bílky rozšleháme. Filety obalíme nejprve v moučné směsi, potom v bílcích a nakonec v mandlích. Na plechu vyloženém papírem na pečení pečeme v troubě 12 minut.

Smícháme ocet se 0,25 lžičky soli a pepřem a vše rozšleháme s olejem. Špenát spolu s dílky jablek a strouhanou mrkví prohříváme na lžici připravené omáčky, dokud se špenát nesvaří. Rýži smícháme se zbylým nálevem. Mořský jazyk podáváme s rýží a obložíme plátky citrónu.