

Karbanátky z mořské štiky

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

300 g filé z mořské štiky

2 konzervy tuňáka

1 mrkev

0,5 cibule

2 vejce

1 sklenice strouhanky

0,5 sklenice hladké mouky

5 lžic oleje

sůl

pepř

Postup

Filé lehce rozmrazíme a rodělíme na kousky. Rybu, kostičky mrkve a cibule vložíme na pánev, zalijeme menším množstvím vody a mírně osolíme. Dusíme, až je maso měkké, ne však rozvařené. Tuňáka scedíme a rozmačkáme vidličkou. Přidáme k němu podušené filé se zeleninou, 0,5 sklenice strouhanky a jedno vejce. Osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Vytvarujeme malé karbanátky, obalíme je v trojobalu (mouka, vejce, strouhanka) a usmažíme na oleji. Skvěle chutnají s rajskou omáčkou.