

Filé s česnekovou majonézou

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

2 stroužky česneku
2 žloutky
3 lžíce citronové šťávy
cukr
sůl
pepř
250 ml olivového oleje
500 g rybího filé
4 plátky toastového chleba
75 g hladké mouky
1 vejce
3 lžíce slunečnicového oleje
plátky citronu na ozdobení

Postup

Na česnekovou majonézu oloupeme česnek a prolisujeme ho. Smícháme žloutky, 1 lžíci citronové šťávy, cukr, sůl a pepř. Elektickými metličkami vřeháme po lžičkách olivový olej a nakonec vmícháme česnek. Rybí filé opláchneme a osušíme. Naporcujeme a pokapeme citronovou šťávou. Z toastového chleba odřízneme kůrku a nastroháme nebo rozdrobíme. Do mouky přidáme 0,5 lžičky soli a pepř. Rozšleháme vejce. Ryby postupně obalujeme v mouce, vejce a strouhance z toastového chleba. Slunečnicový olej rozeřháme a filé na něm po obou stranách smažíme asi 4 minuty. Na míse upravíme smaženou rybu s česnekovou majonézou, zeleninovým salátem a ozdobíme citronem.