

Mam ochotę na...



Mamy już **277 591** przepisów!

**NAPISZ, CO MASZ
W LODÓWCE!**

**DLA NASZYCH FANÓW WYMYŚLIMY
20 DAŃ DZIENNIE, KAŻDE W MAX 4H**

PRZEPISY, WRAZ Z MICHELEM,
TWORZY KASIA SELENTA
Z GRANIC SMAKU



AKTUALNOŚCI DORADCY SMAKU

Wybierz aktualności:

Programy

Szukaj:

Wyszukaj temat ...



Doradca Smaku II, odc. 59: Flądra w cieście

Opublikowano 6 godzin temu

Rybę w cieście łatwo zepsuć, ale równie łatwo można przygotować z niej coś pysznego. Dzisiaj w programie Doradca Smaku proponujemy flądę w cieście.

Rybę będziemy kroić na cienkie kawałki, żeby nie były surowe po usmażeniu. Smażymy w głębokim oleju - dzięki temu ciasto się nie rozpuści, ani nie przypali za bardzo z jednej strony.

Ciasto powinno być twarde, dzięki temu nie dopuści by olej wlał się do środka podczas smażenia.

Flądra w cieście

300g flądry

1/2 l oleju

4 łyżki mąki

2 jajka

2 łyżeczki sosu sojowego

Imbir mielony Prymat

5g sezamu

Gałka muskatołowa mielona Prymat

Papryka ostra mielona Prymat

1 cytryna

Sól morska Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

Ta strona korzysta z ciasteczek (cookies).

Dowiedz się więcej

Ok, rozumiem



W misce mieszamy mąkę i jajka, doprawiamy to solą, imbiem mielonym, gałką muszkatołową i papryką ostrą. Dodajemy sos sojowy i mieszamy.



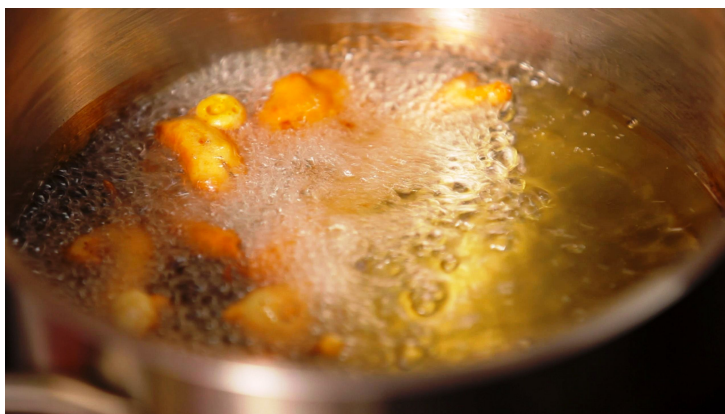
W dużym garnku wlewamy olej i rozgrzewamy go mocno. Filety kroimy w długie cienkie paski.



Doprawiamy solą i pieprzem, opcjonalnie papryką ostrą. Tak przygotowaną flądre obtaczamy w przygotowanym cieście...



i wkładamy na rozgrzany olej i smażymy.



Wyjmujemy z oleju i odsączamy na ręczniku papierowym.



Podajemy usmażoną flądre na talerzu ozdobionym liśćmi sałaty z pokrojonymi cząstkami cytryną. Posypujemy sezamem i gotowe.



Poleć 0

[mk](#) Podziel się

[PinIt](#)

[G+1](#) 0

[←](#) Wróć

Odcinki programu Doradca Smaku:



Doradca Smaku II, odc. 58:
Kotlet schabow ...



Doradca Smaku II, odc. 57:
Kawior z bakłażana



Doradca Smaku II, odc. 56:
Sałatka Cezar



Doradca Smaku II, odc. 55:
Pulpety w sosi ...

[ZOBACZ WSZYSTKIE](#)