

Recepty



Pečenáče

Ingredience

ryby bez kostí (lín, okoun, kapr,...): **1 kg**

sůl

bílky: **2 ks**

hladká mouka

olej

cibule: **1 ks**

Nálev:

ocet: **150 ml**

voda: **300 ml**

bobkový list: **3 ks**

nové koření: **6 ks**

sůl: **10 g**

cukr: **40 g**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Ryby očistíme, naporcujeme a osolíme. Obalíme v hladké mouce, v našlehaném bílku, opět v hladké mouce a smažíme dozlatova na oleji. Poté necháme vychladnout. Smícháme ocet, nové koření, vodu, sůl, cukr, bobkový list a dáme krátce povařit. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka. Osmažené, vychladlé...

Pečenáče - recept

Ryby očistíme, naporcujeme a osolíme. Obalíme v hladké mouce, v našlehaném bílku, opět v hladké mouce a smažíme dozlatova na oleji. Poté necháme vychladnout. Smícháme ocet, nové koření, vodu, sůl, cukr, bobkový list a dáme krátce povařit. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka. Osmažené, vychladlé ryby plníme do zavařovacích sklenic, proložíme kolečky cibule, přidáme vychladnutý nálev a zavíčkujeme. Necháme v lednici alespoň týden uležet.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí