

Recepty



Rybí krokety

Ingredience

čerstvé rybí filety: **200 g**

hladká mouka: **2 PL**

cibule: **1 ks**

vejce: **1 ks**

muškátový oříšek

olej

strouhanka

sůl

mletý pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Na masovém strojku umeleme rybí filety. Přidáme nejemno nakrájenou cibuli, pepř, sůl, muškátový oříšek a zahustíme trochou mouky. Z připravené směsi vypracujeme rukou krokety, obalíme je ve vajíčku a strouhance. Smažíme v oleji dozlatova. Rybí krokety můžeme podávat s kouskem citronu nebo limetky.

Rybí krokety - recept

Na masovém strojku umeleme rybí filety. Přidáme nejemno nakrájenou cibuli, pepř, sůl, muškátový

oříšek a zahustíme trochou mouky. Z připravené směsi vypracujeme rukou krokety, obalíme je ve vajíčku a strouhance. Smažíme v oleji dozlatova.

Rybí krokety můžeme podávat s kouskem citronu nebo limetky.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí