TOLSTOLOBIK V TĚSTÍČKU

Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát netradičně na TOLSTOLOBIKA, rybu často se vyskytující na našem pultu. Tento snadný recept zvládne opravdu každý. Tak jdeme na to!

Na 2 porce budete potřebovat: 400 g tolstolobika, šťáva z 1 citronu, stroužek, česneku , 1 vejce, bylinky (oregano/bazalka), 2 dcl piva, hladká mouka/celozrnná hladká mouka na obalení, sůl, pepř , olej (nejlépe řepkový, nebo rafinovaný olivový), + vařené brambory

Filety tolstolobika opláchněte a pokapejte citrónem. Připravte si "marinádu" z česneku, soli, pepře, bylinek a trochu piva a uložte rybu na půl hodiny do chladu. Pivo, vejce, bylinky a mouku zpracujeme v těstíčko, kterým rybí maso obalíme, pokapeme olejem (postříkáme olejovým sprejem pokud máme) a dáme do trouby na 180 stupňů zhruba na 20 minut.

Brambory uvaříme na měsíčky a podáváme společně s tolstolobikem a zeleninou, kterou máme rádi.

Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!