

Ryba w marynacie

Przepis dodany przez użytkownika robaczek



Pyszna rybka w marynacie

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 40 PLN

Potrzebne składniki:

- filet z ryby morskiej (dorsz, karmazyn, mintaj) - 80 dag dag
- jajka - 2 szt.
- mąka - 4 łyżka(i)
- bułka - 4 łyżka(i)
- olej - do smażenia

Etapy przyrządzania:

- 1.** Robimy marynatę: syrop z ananasa mieszamy z sosem sojowym i przyprawami. Rybę myjemy, dzielimy na porcje, zalewamy marynatą i odstawiamy na 1 godz. Następnie osączamy z marynaty, panierujemy w mące, rozmaconych jajkach oraz bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano (po ok. 2 min z każdej strony). Robimy sos: banana myjemy, obieramy i kroimy na plasterki. Ananasa osączamy i kroimy na kawałki. Paprykę myjemy, usuwamy gniazdo nasienne i drobno kroimy. Owoce i paprykę podsmażamy ok. 3 min na rozgrzanym maśle. Dodajemy marynatę i zagotowujemy. Rybę podajemy z sosem i ryżem.
- 2.** na marynatę: zalewa z ananasa, 3 łyżki sosu sojowego, 1/2 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki chilli, sól, pieprz; na sos: 1 banan, 40 dag pokrojonego w kostkę ananasa w zalewie, 1/2 żółtej albo czerwonej papryki, 2 łyżki masła