JERNEJ KITCHEN

PANIRAN OSLIČ

Paniran oslič je enostaven recept za ocvrt, sočen in hrustljav ribji file. Odlično hitro družinsko kosilo, ki ga naredimo z zamrznjenim ali svežim osličem.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
CVRTJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

PANIRAN OSLIČ

6 filejev osliča (približno 450g skupaj)

1/4 žličke česna v prahu

1/4 žličke paprike v prahu

50 g gladke bele moke

80 g drobtin

2 jajci

500 ml rastlinskega olja (za cvrtje)

TOOLS AND EQUIPEMENT

kuhinjska brisačka
pekač ali pladenj
kuhinjska oprijemalka
večja ponev
kuhinjski termometer (poljubno)
rešetka

PRIPRAVA ZAMRZNJENE RIBE

Zamrznjenega osliča najprej odtalimo, tako da ga nekaj ur pred paniranjem postavimo na sobno temperaturo. Lahko fileje tudi postavimo v vrečko za zamrzovanje, to pa v skledo napolnjeno z vodo sobne temperature za eno uro, da se odtalijo. Uporabimo lahko tudi svežo ribo.

RIBO ZAČINIMO

Fileje osliča s kuhinjsko brisačko osušimo, nato pa jih damo na večji pekač ali pladenj. Začinimo na obeh straneh s soljo, poprom, mletim česnom in papriko v prahu.

PANIRAN OSLIČ

Drobtine stresemo v večji globok krožnik. V čist globok krožnik ubijemo jajci in razžvrkljamo. V večji krožnik stresemo še moko. Vsak ribji file najprej povaljamo v moki, nato ga potopimo in povaljamo v jajčni mešanici ter nazadnje še v drobtinah. Pomagamo si lahko s kuhinjskimi oprijemalkami. Vsak file postavimo na krožnik do cvrtja.

CVRTJE

V večjo ponev vlijemo rastlinsko olje in pristavimo na močan ogenj. Ko je olje vroče, oziroma ko doseže 170 °C, pričnemo s cvrtjem. Naenkrat cvremo tri panirane osliče. Cvremo 5 - 6 minut, med pečenjem jih enkrat obrnemo, da se enakomerno zapečejo in postanejo zlato-rjave barve. Pripravimo rešetko, ki jo obložimo s papirnato brisačko. Nanjo položimo ocvrto ribo, da odteče odvečna maščoba.

POSTREŽEMO

© Copyrights 2024. All rights reserved. Designed by jernejkitchen team.

solnim cvetom. Postrežemo z izbrano prilogo.