



## 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