CEPTA ZIVS FILEJA NO HUGO





Zivtiņas daudziem patīk, nerunājot par to, ka vajadzētu organizēt vismaz vienu zivju dienu nedēļā. Būtiskākais ir sagādāt kvalitatīvu, svaigu zivtiņu. Es bieži krājumus nodrošinu ar ātri sasaldētām zivīm, vienīgi, raugos lai tās nebūtu bijušas atlaidinātas un atkal sasaldētas.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)
4 zivs filejas (man bija jau attīrītas, saldētas)

Trīskārtu panējumam: 1 ola, nedaudz piena, milti, rīvmaize, sāls
Augu eļļa cepšanai

Process:
Nosusiniet zivs fileju ar papīra dvieli. Apsāliet. Panējiet, vispirms, miltos, pēc tam sakultā olā ar nedaudz piena un sāls, un, visbeidzot, rīvmaizē.
Cepiet pannā pietiekamā daudzumā eļļas līdz tās zeltaini brūnas. Cepu bieži grozot.
GATAVS!!

Pasniedzu ar kartupeļu – sīpolu salātiem (recepte ir atsevišķi). Protams te iederas viss, kas jums liekas saderīgs.

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo