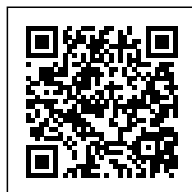




RYBIE FILÉ "ORLY" OD HUGA





Rybka nie je len dobrá, ale aj zdravá. Neviem ako vy, ja ryby môžem kedykoľvek a na akýkoľvek spôsob. Vyskúšajte rybie filé v lahodnom cestíčku a verím, že budete spokojní.



Budete potrebovať: (na 4 porcie)

4 kusy rybieho filé
olej na vysmážanie
soľ

na cestíčko:

1 celé vajce, hladkú múku, trochu mlieka a trochu soli.

Postup:

Rybie filé očistite a jemne osolte.

Pripravte si cestíčko: vajce, múku, mlieko a trochu soli. Vymiešajte na hladké polohusté cesto.

Každý kúsok filé v ňom obalte a pomaly vysmážajte z oboch strán na panvici s rozpáleným olejom.

HOTOVO.

Podávajte so zemiakovou kašou alebo zeleninovým šalátom a citrónom.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo