

Karbanátky z filé

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Rozmrazené filé nakrájíme na kousky, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a necháme chvíli odležet v chladu. Filé rozmačkáme vidličkou na drobné kousky, přidáme žloutek a sójovou mouku. Promícháme a ze směsi tvoříme placičky, které posypeme moukou, obalíme je v bílku a strouhance a osmažíme z obou stran.

Ingredience

- Vejce - 40 g
- Jedlá sůl - 2 g
- Citróny - 10 g
- Filé rybí - 200 g
- Bezlepková mouka Nomix 500 g - 20 g
- Sójová mouka hladká odtučněná - 20 g
- STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g - 40 g
- Olej řepkový - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

