

Bezlepkové rybí prsty

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

V pánvi rozežřejeme velkou lžící přepuštěného másla a rybu na něm z obou stran prudce opečeme. Poté stáhneme plamen a podlijeme mlékem. Společně dusíme do změknutí. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a uvaříme do měkka. Poté slijeme a necháme vychladnout. Hotovou rybu vyjmeme z pánve (mléko s máslem si ponecháme) a rozdrobíme na drť. Do rybí drti přidáme šťouchadlem rozmačkané brambory, poté vejce, strouhanku (70 g) a zbytek mléka a másla z „rybí pánve“. Dle chuti osolíme a opepříme, přihodíme nasekanou petrželku. Zpracujeme v nepřiliš lepkavé těsto, které půjde tvarovat. Vytvoříme z něj kvádříky ve tvaru rybích prstů, či případně placičky či jiné tvary. Hotové prsty obalíme ještě ve strouhance. Plech vytřeme olejem a vyskládáme do něj rybí prsty. Pečeme je v troubě vyhřáté na 180°C přibližně 40 minut, nebo zkrátka do zlatova. Méně zdravě je samozřejmě můžeme také smažit.

Ingredience

- **Brambory** - 250 g
- **Vejce** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l** - 100 g
- **Treska ocasní část** - 350 g
- **STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g** - 90 g
- **Olej slunečnicový** - 150 g
- **Ghí přepuštěné máslo 760 ml čisté** - 12 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

