

Karbonátky z filé

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Rozmrazené filé nakrájame na kúsky, pokvapkáme citrónovou šťavou, osolíme a necháme chvíľu odležať v chlade. Filé roztlačíme vidličkou na drobné kúsky, pridáme žltok a sójovú múku. Premiešame a zo zmesi tvoríme placky, ktoré posypeme múkou, obalíme ich v bielku a strúhanke a osmažíme z oboch strán.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 20 g
- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 40 g
- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 20 g
- **Citróny** - 10 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Filé rybie** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

