Kapor obaľovaný v sezamovej kruste so šošovicou

Počet porcií: 2
Čas prípravy: 1 hodina
Bez lepku

Postup prípravy

Šošovicu prepláchneme v studenej vode a spolu s vodou a bujónom privedieme do varu. Varíme šošovicu domäkka. Mango olúpeme a pokrájame na kocky a rozmixujeme. Okoreníme kajenským korením, trochou citrónovej šťavy, soľou, čiernym korením a potom vmiešame olivový olej. Pripravenú omáčku necháme odpočinúť. Rybu opláchneme v studenej vode, osušíme a pokrájame na 4 kúsky. Pokvapkáme citrónovou šťavou a porcie z oboch strán osolíme a okoreníme. Bielok rozšľaháme. Zmiešame sezamové semienka a strúhanku. Rybu obalíme v múke, potom v bielku a nakoniec v sezamovej zmesi. Medzitým si pripravíme mrkvu, ktorú pokrájame na kocky, jarnú cibuľku nasekáme najemno. Zázvor olúpeme a nastrúhame. Šošovicu zlejeme. V hrnci rozohrejeme olej a necháme zosklovatieť mrkvu, polovicu jarnej cibuľky a zázvor. Primiešame šošovicu a krátko prehrejeme. Dochutíme soľou, čiernym korením a balzamikovým octom. Necháme dôjsť pod pokrievkou. Zvyšný olej rozpálime na panvici a opečieme kúsky ryby asi 6 minút, medzitým raz obrátime. Potom pokvapkáme rybu zvyšnou citrónovou šťavou. Druhú polovicu jarnej cibuľky vmiešame do mangovej omáčky. Rybu podávame s pripravenou šošovicou a preliatu mangovou omáčkou.

Ingrediencie

- **Ryžová múka 200 g** - 20 g
- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 40 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Citróny** - 40 g
- **Zázvor čerstvý** - 40 g
- **Cibuľka jarná** - 40 g
- **Mango** - 200 g
- **Kapor polka s kožou čerstvá chladená** - 300 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Sezam** - 60 g
- **Olej repkový** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Bielok** - 31 g
- **Zeleninový bujón** - 20 g
- **Šošovka** - 125 g
- **Ocot Balsamico** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE