

Bezlepkové rybíe prsty

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V panvici rozohrejeme veľkú lyžicu prepusteného masla a rybu na ňom z oboch strán prudko opečieme. Potom stiahneme plameň a podlejeme mliekom. Spoločne dusíme do zmäknutia. Zemiaky olúpeme, nakrájame na kocky a uvaríme domäkka. Potom zlejeme a necháme vychladnúť. Hotovú rybu vyberieme z panvice (mlieko s maslom si ponecháme) a rozdrobíme na drvinu. Do rybej drviny pridáme miagačom roztlačené zemiaky, potom vajcia, strúhanku (70 g) a zvyšok mlieka a masla z „rybej panvice“. Podľa chuti osolíme a okoreníme, prihodíme nasekanú petržlenovú vňať. Spracujeme na nie príliš lepivé cesto, ktoré sa bude dať tvarovať. Vytvoríme z neho malé kvádre v tvare rybích prstov či prípadne placky alebo iné tvary. Hotové prsty obalíme ešte v strúhanke. Plech vytrieme olejom a poukladáme doň rybíe prsty. Pečieme ich v rúre vyhriatej na 180 °C približne 40 minút alebo skrátka dozlatista. Menej zdravo ich, samozrejme, môžeme tiež smažiť.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 90 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 100 g
- **Zemiaky** - 250 g
- **Treska chvostovú časť** - 350 g
- **Olej slnečnicový** - 150 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Maslo** - 12 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

