

MORSZCZUK TYMIANKOWO-CYTRYNOWY



GRAZYNA0211



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

morszczuk	750 gram
sok z cytryny	4 łyżki
tymianek	6 gałązek
mąka pszenna	2 łyżki
olej rzepakowy	4 łyżki
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	1/4 łyżeczki
oliwa	4 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryby oczyścić, oskrobać i dokładnie umyć. Osuszyć papierowymi ręcznikami i natrzeć pieprzem cytrynowym oraz solą morską. Teraz przygotować marynatę oliwę wymieszać z sokiem z cytryny dodać połamane na mniejsze kawałki gałązki tymianku wraz z listkami, do marynaty włożyć ryby i odstawić do lodówki na 3 godziny. Od czasu do czasu ryby przewracać na aby równomiernie przeszły aromatem marynaty. Tak przygotowanego morszczuka dokładnie osączyć z marynaty, oprószyć mąką i smażyć na rozgrzanym oleju na patelni z obu stron przez 6-7 minut z każdej strony. Czas smażenia zależy od wielkości ryby moje miały około 25 dkg każda. W prawidłowo usmażonej rybie kręgosłup powinien łatwo dać się oddzielić od mięsa. Smacznego.