

ZŁOCISTY KARP MARYNOWANY W MLEKU



GRAZYNA0211



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Ryba

| | |
|---|--------------|
| karp dzwonka | 1 kg |
| mąka kukurydziana | 3 łyżki |
| olej rzepakowy | 1/4 szklanki |
| Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat | do smaku |

Marynata

| | |
|---|--------------|
| mleko | 600 ml |
| rozmaryn świeży | 1 gałązka |
| Liść laurowy suszony Prymat | 3 szt |
| Ziele angielskie całe Prymat | 3 szt |
| Pieprz cytrynowy mielony Prymat | 1 łyżeczka |
| Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat | 1/2 łyżeczki |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Oczyszczone dzwonka karpia przeciąć na pół tuż przy kręgosłupie. Do zimnego mleka dodać połamane na kawałki liście laurowe, rozgniecione ziarna ziela angielskiego, pieprz cytrynowy, gałązkę rozmarynu i sól, wymieszać. Do tak przygotowanej marynaty włożyć kawałki karpia i odstawić do lodówki na 8 godzin. Zamarynowaną rybę osączyć dokładnie z marynaty za pomocą ręczników papierowych i delikatnie posolić pamiętając że sól już była dodawana do marynaty. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, kawałki karpia obtoczyć w mące kukurydzianej i smażyć na złoty kolor ze wszystkich stron przez około 12 minut.