Roladki rybne Eli w sosie pieprzowym



ELI_555

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

olej roślinny	4 łyżkii
sos sojowy	2 łyżki
sos rybny	1 łyżka
długie paski pora,szerokości roladek	6 sztuk
wykałaczki	12 sztuk
olej do smażenia	6 łyżek
Kucharek przyprawa uniwersalna	do smaku
mąka pszenna	1 łyżka
papryka zielona	12 pasków
papryka żółta	12 pasków
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
boczek wędzony	6 plastry
sok z cytryny	1 sztuka
kremówka	250 ml
papryka czerwona	12 pasków
sos sojowy grzybowy	1 łyżka
panga	3 (filety)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozmrożone filety pangi umyć,osuszyć ręcznikiem papierowym i rozciąć wzdłuż na pól(wyjdą 2 wąskie długie płaty).Składniki marynaty włożyć do słoika,zakręcić i energicznie potrząsać,aż zrobi się emulsja.Marynatą zalać filety,delikatnie wymieszać,żeby cała ryba się nią pokryła i włożyć do lodówki na 2 godziny.Paski pora zalać wrzątkiem,gotować 3 minuty,wyjąć,przelać zimną wodą i osączyć.Wyjąć rybę z lodówki i osuszyć z marynaty ręcznikiem papierowym.Pozłożyć plastry boczku,na nie położyć filety,paski pora i z szerszego końca paseczki papryki(żółta,czerwona,zielona,żółta,czwerwona,zielona),ściśle zwinąć i każdą roladkę spiąć 2 wykałaczkami.Na patelni zozgrzać olej i smażyć roladki ze wszystkich stron(najpierw w koło a potem obydwa boki).Do rondelka wlać śmietanę,dodać pieprz z zalewy(odlany),zagotować,przyprawić kucharkiem i odrobiną świeżo zmielonego zielonego pieprzu.Mąkę wymieszać z odrobiną wody,wlać do sosu i zagotować.Na talerzu roladki polać sosem pieprzowym.Smacznego!