Rybka Eli pod pieczarkową pierzynką

ELI_555

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

sos sojowy	2 łyżki
sos rybny	1 łyżka
olej roślinny	4 łyżki
mąka pszenna	do oprószenia ryby
olej do smażenia	
pieczarki	500 g
cebula biała	1 sztuka
olej do smażenia	2 łyżki
śmietanka kremowa 30%	250 ml
sól	do smaku
mąka pszenna	2 łyżki
papryczka chili	1 sztuka
Czosnek suszony Prymat	1/2 łyżeczki
imbir w zalewie	1 posiekany
sok z cytryny	1 sztuka
sos sojowy grzybowy	1 łyżka
panga	4 (filety)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki marynaty ubić trzepaczką.Umytą rybę osuszyć ręcznikiem papierowym,pokroić na kawałki,zalać marynatą i wstawić do lodówki na kilka godzin.Pieczarki pokroić na pół plasterki,cebulę posiekać.Na patelni rozgrzać olej,dodac pieczarki,cebulę,pieprz,sól i przesmażyć.Wlać śmietanę i zagotować.Mąkę dokładnie wymieszać z 1/2 szklanki wody,wlać do pieczarek i zagotować.Rybę wyjąć z marynaty,osuszyć ręcznikiem papierowym,oprószyć mąką i usmażyć na gorącym oleju.Przełożyć rybę do naczynia żaroodpornego.Na rybę wyłożyć pieczarki z sosem i zapiekać około 30 minut w temperaturze 180 stopni.Smacznego!

Ja podałam z ziemniakami i marchewką z kalafiorem(przepis w mojej galerii).