

Ryba z porem w jajeczno-jogurtowej masie



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pory (jasniejsze czesci)	2
jaj	5
garść startego, żółtego sera (można więcej),	
kopiasta łyżka mąki	
sok z cytryny	
pieprz ziolowy, sol, Przyprawa uniwersalna kucharek., cukier (ok.1 łyżka),	
papryka	
olej do smażenia	3 łyżki
filety rybne	750 g
jogurt naturalny	250 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Roztrzepujemy (np. widelcem) jaja i mieszamy je z jogurtem naturalnym, maki i startym żółtym serem. Do powstałej masy dodajemy przyprawy: sol, paprykę, pieprz i te które lubimy np. curry lub inne, ale masa musi mieć lekko słonawy, wyrazisty a zarazem delikatny smak. Rybę pokroić na mniejsze porcje, skropić sokiem z cytryny, odstawić na ok. 15 min, po czym posypać z jednej strony – bardzo delikatnie vegeta (kucharkiem), z drugiej strony solą. Pory pokroić w ok. 0,5 cm prazki, na patelni rozgrzać tłuszcz (gdy używamy masła, jak tylko się rozpuści, dodajemy pory) wrzucamy pory, które posypujemy delikatnie solą i cukrem, mieszamy i podsmazamy ok. 2-3 minut, po czym robimy w środku patelni puste kółko, odpychając drewnianą łyżką pory na obrzeża patelni i w powstały okrag (jeśli jest mało tłuszczu, to dodajemy i czekamy aż się nagrzejemy) wkładamy kawałki ryby, które lekko podsmazujemy z obu stron do momentu, kiedy pory zmięknie a rybka się obsmaży – kilka minut ok. 4, po czym wszystko delikatnie łączymy, mieszając. Masa jogurtowa zalewamy pory z rybą, można lekko zwiększyć ogień na kuchence, po czym podsmazujemy rumieniąc najpierw z jednej, a potem z drugiej strony, identycznie jak ze smażeniem omeleta, ale ciasto nam się nie przewróci jak naleśnik, bo jest zbyt delikatne. Staram się dodawać mało maki, ale jeśli ktoś uważa, że danie powinno mieć inną konsystencję można oczywiście dodać jej więcej. Podczas podsmazania pierwszej strony, przekrajam całość na ok 6-8 części i każdą z nich przewracam na drugą stronę. Można dodać też do ciasta jogurtowego natkę pietruszki i czosnek. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.