

Ryba z Tobago



GRUMKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne

limonki

curry

rum

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI: 6 filetów z latającej ryby - użyliśmy filetów z dorsza, sok z 2 - 3 limonek, sól i pieprz do smaku, mieszanka ziół: tymianek, oregano, szczypior, chadon bene - pomineliśmy, ostra papryka, 1 łyżka lokalnego rumu, 1 - 2 łyżeczki curry, 1 rozkłócone jajko, mąka lub bułka tarta, olej do smażenia.

SPOSÓB WYKONANIA: Umytą rybę marynować przez kilka godzin. w soli, pieprzu, soku z limonek, ziołach, rumie, curry i ostrej papryce. Filety maczać w jajku, a następnie panierować w mące lub bułce tartej. Odstawić do lodówki na pół godziny. Rozgrzać olej i smażyć rybę na złoto z obu stron. Przed podaniem skropić odrobiną soku z limonki.