

Doradca Smaku II, odc. 59: Flądra w cieście



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

flądra	300 g
olej	1/2 l
mąka	4 łyżki
jajko	2 szt.
sos sojowy	2 łyżeczki
Imbir mielony Prymat	
sezam	5 g
Gałka muskatołowa mielona Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
cytryna	1 szt.
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Flądrę filetujemy.
- KROK 2 W misce mieszamy mąkę i jajka, doprawiamy to solą, imbirem mielonym, gałką muskatołową i papryką ostrą. Dodajemy sos sojowy i mieszamy.
- KROK 3 W dużym garnku wlewamy olej i rozgrzewamy go mocno. Filety kroimy w długie cienkie paski.
- KROK 4 Doprawiamy solą i pieprzem , opcjonalnie papryką ostrą. Tak przygotowaną flądrę obtaczamy w przygotowanym cieście i ...

- KROK 5 wkładamy na rozgrzany olej i smażymy.
- KROK 6 Wyjmujemy z oleju i odsączamy na ręczniku papierowym.
- KROK 7 Podajemy usmażoną flądrę na talerzu ozdobionym liśćmi sałaty z pokrojonymi
częstkami cytryną.
- KROK 8 Posypujemy sezamem i gotowe.