

Przepis dnia V: Placki z cukinii z rybą wędzoną, odc.37



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Chili pieprz cayenne mielone Prymat

Bazylia suszona Prymat

Kurkuma mielona Prymat

mleko

cukinia 2 sztuki

sok z cytryny 1/2 sztuki

makrela wędzona 90 g

mąka pszenna

śmietana 30% 80 ml

olej słonecznikowy

natka pietruszki kilka listków

kapary całe Smak

oliwki czarne Smak

jajko 1 szt.

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umyte cukinie ścieramy na tarce o grubych oczkach (bez obierania ze skóry). Cukinie doprawiamy kurkumą oraz chili pieprzem cayenne. Kurkuma nada naszym plackom piękny kolor, a chili zaostrzy smak.
- KROK 2 Dodajemy jajko oraz mąkę pszenną. Mieszymy całość i sprawdzamy czy dodaliśmy odpowiednią ilość.
Następnie wlewamy odrobinę mleka i doprawiamy świeżo mieloną solą morską, pieprzem czarnym i dokładnie mieszamy.
- KROK 3 Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej. Placki smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron. Placki smażymy na niezbyt wysokiej temperaturze, aby się zarumieniły, ale nie przypaliły.
- KROK 4 Do śmietany dodajemy sok z cytryny, aby uzyskać w ten sposób kwaśną śmietanę. Śmietanę doprawiamy do smaku bazylią otartą.
- KROK 5 Obieramy rybę ze skóry i usuwamy z niej ości.
Usmażone placki przekładamy na papierowe ręczniki aby wchłonęły nadmiar tłuszczu.
- KROK 6 Placki przekładamy na talerz i na każdy z nich nakładamy łyżkę śmietany z bazylią, rybę wędzoną, czarną oliwkę i kilka kaparów.