Filety z pstrąga w mące i warzywach

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- filety z pstrąga - 4 szt.
- mąka pszenna - 4 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżeczka
- por mały - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- kalarepka - 1 szt.
- seler korzeniowy - 10 dag
- dynia - 10 dag
- kostka rosołowa - 1/2 szt.
- kapusta pekińska - 30-40 dag
- masło - 2 łyżka
- sól - do smaku
- przyprawa curry - do smaku
- olej do smażenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: W woku rozgrzać masło z 2 łyżkami oleju, zeszklić pokrojony w krążki por.

KROK 2: Następnie dodać warzywa oprócz kapusty pekińskiej obrane i pokrojone w kostkę, podsmażyć. Wlać pół szklanki wrzącej wody z kostką rosołową i dusić pod przykryciem około 10 minut.

KROK 3: Po tym czasie wsypać posiekaną kapustę pekińską, skropić odrobiną wody i dusić do miękkości.

KROK 4: Filety z pstrąga umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Obtoczyć w mące i zrumienić na rozgrzanym oleju.

KROK 5: Miękkie warzywa zdjąć z ognia, przyprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą curry. Smażoną rybę podawać z ziemniakami i duszonymi warzywami.