Miruna na brokuowo - ziemniaczany puree

Bożena1960

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

4 porcje

Składniki:

- miruna - 1 kg
- sól morska - do smaku
- oliwa - 3 łyżka
- przyprawa do ryb -
- jajka - 3 szt.
- bułka tarta do panierowania - 1 szklanka
- mąka pszenna do panierowania - 3 -4 łyżka
- olej do smażenia - 250 ml
- brokuł - 1 szt.
- ziemniaki - 4 szt.
- masło - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- dodatkowo; jajka sadzone - 4 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mirunę po rozmrożeniu osuszyć ręcznikiem papierowym, następnie natrzeć lekko oliwą, solą oraz przyprawą do ryb. Panierować w jajku, następnie w bułce tartej z dodatkiem mąki pszennej.
Sposób przygotowania:
Miruna na brokułowo - ziemniaczanym puree
Mirunę po rozmrożeniu osuszyć ręcznikiem papierowym, następnie natrzeć lekko oliwą, solą oraz przyprawą do ryb. Panierować w jajku, następnie w bułce tartej z dodatkiem mąki pszennej.
Panierowaną rybę smażyć na oleju z każdej strony na złoty kolor.
Przygotować pure.
Różyczki brokuła i obrane, opłukane ziemniaki ugotować do miękkości, następnie odlać wodę i zmiksować na gładkie pure z dodatkiem 1 łyki masła.
Doprawić do smaku solą i odrobiną pieprzu.
Pure nałożyć na talerz na pure ułożyć usmażoną mirunę, a na górę nakładamy jajko sadzone z płynnym żółtkiem.