
Smazone sardynki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2021 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz.

8 swiezych sardynek (lub innej ryby),

2 zabki czosnku,

1/2 lyzeczki sproszkowanego kminku,

3 lyzki posiekanej zielonej pietruszki,

maka,

olej,

1 cytryna,

sol, pieprz.

1. Sardynki sprawic, umyc pod biezaca woda.

2. Czosnek drobno posiekac, wymieszac z kminkiem, pietruszka, sola i pieprzem.

Podzielic przyprawy na 2 czesci.

3. Sardynki nafaszerowac polowa przypraw, reszta natrzec je z zewnetrznej strony i pozostawic w chlodnym miejscu lub zakryc folia i odstawic do lodowki na

30 min.

4. Sardynki obtoczyc w mace. Rozgrzac duza ilosc oleju na glebokiej patelni.

5. Smazyc 5-10 min. na zloty kolor. Podawac na goraco lub zimno z kawalkami cytryny. Zamiast sardynek mozna usmazyc wieksze ryby pokrojone w dzwonka, a

nastepnie panierowane w jajku i mace lub bulce tartej. Podawac z kawalkami

cytryny, pasta tahina (sezamowa) lub majonezem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 40.

From: apaczus@hotmail.pl (Radku's De Apaczu's)