



Tekst i zdjęcie: **AncyS** - Szef Kuchni (1305)

## **Śledzie, merlany lub flądry panierowane**

Podawać z ziemniakami i sałatką lub surówką.

### **Składniki:**

- śledź, 5 szt.
- mąka , 12 dag
- jajka, 0.5 szt.
- bułka tarta , 13 dag
- tłuszcz, 5 dag

### **Sposób przygotowania:**

Śledzie solone namoczyć poprzedniego dnia (zmieniać wodą kilka razy); świeże ryby sprawić, opłukać, posolić. Przygotować mąkę, rozmącić jaja, przesiać bułkę tartą. Śledzie solone wyjąć z wody (w dniu smażenia), dobrze odcisnąć, sprawić, odjąć głowę i ogon. Mięso śledzi odfiletować, z filetów wyjąć ości (merlanów i fląder nie filetować). Ryby świeże osolić i włożyć do miseczki. Przed smażeniem mięso kolejno zanurzyć w mące, jajach, osaczyć, zanurzyć w tartej bułce przyciskając ją rękami na stolniczkę. Rozgrzać tłuszcz, usmażyć ryby z obydwu stron na jasnożółty kolor.

