

Sznycelki rybne w panierce



Składniki:

Składniki dla 2-4 osób:

- ☐ 4 kostki z mintaja bez ości
- ☐ ½ szklanki koncentratu mąki domowej BEZGLUTEN
- ☐ ½ szklanki + 1-2 łyżki bułki tartej BEZGLUTEN
- ☐ 4 łyżeczki + 1 łyżeczka zamiennika jajka BEZGLUTEN
- ☐ Sól
- ☐ 1 łyżeczka pieprzu BEZGLUTEN
- ☐ 3-4 gałązki zielonej cebulki dymki
- ☐ 1 łyżka natki pietruszki
- ☐ 1cm kawałek papryczki chili
- ☐ Olej do smażenia
- ☐ Roszponka do ozdoby

Przygotowanie

Kostki z mintaja rozmrażamy na parze, a następnie rozdrabniamy widelcem. Dodajemy 1-2 łyżki bułki tartej BEZGLUTEN, zamiennik 1 jajka przygotowany zgodnie z przepisem na opakowaniu oraz sól, pieprz BEZGLUTEN, drobno pokrojone papryczkę chili, natkę pietruszki i dymkę. Całość bardzo dokładnie mieszamy, a następnie formujemy z masy sznycelki.

Koncentrat mąki domowej BEZGLUTEN i bułkę tartą BEZGLUTEN wsypujemy do dwóch, oddzielnych, głębokich talerzy. Zamiennik jajka przygotowujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu i wlewamy do kolejnego talerza. Sznycelki obtaczamy kolejno w mące, zamienniku jajka i bułce tartej. Smażymy na dobrze rozgrzanym oleju z obu stron przez ok. 5-6 minut.

Przed podaniem sznycelki odsączamy z tłuszczu na ręczniku papierowym. Podajemy z roszponką. Smacznego!