

Klops z ryby

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Podawać z ziemniakami i surówką lub duszonymi warzywami.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 50 dag filetów rybnych -
- 2 marchewki -
- kawałek selera -
- czerstwa kajzerka -
- szkl. mleka -
- 2 białka -
- 2 łyżki bułki tartej -
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki -
- cytryna, rozmaryn -
- sól, łyżka oliwy do posmarowania formy -

Etapy przyrządzania:

1. Warzywa obrać, ugotować w małej ilości wody lub na parze. Drobnio posiekać. Filety umyć, skropić sokiem z cytryny i odstawić na kilkanaście minut. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Zmleć rybę razem z bułką. Dodać warzywa, białka, natkę i przyprawy. Wymieszać, wyrobić. Podłużną formę posmarować oliwą. Z masy rybnej uformować walec, obtoczyć w bułce tartej, ułożyć w foremce. Piec ok. 40 min. w temperaturze 180 stopni.

