



# Filet z sandacza w chrupiącej panierce z grzybów na musie porowo-ziółowym

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- filet z sandacza - 4 sztuki
- suszone borowiki - 100 gramów
- mąka - 2 łyżki
- białe migdały - 50 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 5 łyżek
- Delikat warzywny Knorr - 1 łyżka
- kromka białego chleba tostowego - 5 sztuk
- cytryna - 1 sztuka
- pietruszka - 1 pęczek
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cały por - 2 sztuki
- ziemniaki - 2 sztuki
- śmietana 18% - 100 mililitrów
- lubczyk - 1 pęczek
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Rybę umyj, osusz i usuń wszystkie ości. Rybę od strony skóry oprósz w mące. Obsmaż na patelni na 2 łyżkach rozgrzanej Ramy (wariant maślany). Ułóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem.
2. Cytrynę otrzyj ze skóry, posiekaj natkę pietruszki, czosnek rozetrzyj na miazgę z łyżką Ramy.
3. Chleb tostowy pokrój ze skóry, włóż do kielicha blendera dodaj suszone grzyby, Delikat, połowę czosnku, posiekaną natkę pietruszki, migdały, skórkę z cytryny. Całość zmiksuj dokładnie. Powstałą bułkę połącz z pozostałą Ramą smaź jak szef kuchni (wariant maślany). Podczas pieczenia Rama wytapiając się z panierki sprawi, że ryba będzie soczysta.
4. Powstałą panierę nałóż, rozkładając ją dokładnie na wierzchu ryby. Rybę wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 8 minut.
5. W międzyczasie przygotuj purée i sianko z porów : Z porów odkrój zielone części. Kilka kawałków pokrój w bardzo cienkie długie na 10 cm paseczki. Paseczki pora oprósz w pozostałej z ryby mące. Usmaż na złoty kolor na rozgrzanej połowie Ramy (wariant klasyczny). Powstałe „sianko” przełóż na papierowy ręcznik i odstaw na bok.
6. Białą część pora pokrój, rozdrabniając go z grubsza, to samo zrób z ziemniakami. Warzywa i pora przełóż do rondelka z pozostałą rozgrzaną Ramą (wariant klasyczny), smaź warzywa około 1 minuty, po czym zalej szklanką wody. Dodaj śmietanę i lubczyk. Całość gotuj pod przykryciem do miękkości a następnie przełóż do kielicha blendera. Dopraw do smaku i zmiksuj wszystko na gładką masę. Upieczoną rybę podawaj na purée z dowolnymi warzywami. Całość udekoruj odrobiną sianka z zielonych części pora.