



Flądra w masala

przepisy.pl

 90 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- olej roślinny - 3 łyżki
- sól - 1 szczypta
- cytryna - 1 sztuka
- świeży imbir - 50 gramów
- natka pietruszki - 2 łyżki
- czosnek ząbki - 5 sztuk
- sok z cytryny - 2 łyżeczki
- soczewica - 100 gramów
- ocet winny - 4 łyżeczki
- chilli - 0.5 łyżeczek
- oczyszczone flądry - 4 sztuki

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

Sposób przygotowania:

1. Flądry oczyść i skrop octem winnym. Odstaw na 30 minut.
2. Soczewicę ugotuj i zatrzyj na puree.
3. Imbir zetrzyj na tarce, czosnek przeciśnij przez praskę. Dodaj chilli, sok z cytryny i ocet z ryby. Miksuj przez 30 sekund.
4. Do sosu włóż rybę i marynuj ją przez 6 godzin.
5. Ryby wyjmij, a do marynaty dodaj soczewicę i wymieszaj. W masie obtaczaj ryby.
6. Smaż je na gorącym oleju do czasu, gdy zbrązowieją. Podawaj przybrane plasterkami cytryny i natką pietruszki. Filety świetnie smakują z ryżem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl