



Miętus w winnym sosie

przepisy.pl



60 minut 3 osoby Łatwe

Składniki:

- ryba mętuś - 0.5 kilogramów
- mąka pszenna - 1 szklanka
- mleko - 0.5 szklanek
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- jajko - 1 sztuka
- olej do smażenia - 150 mililitrów
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- czerwone wino - 0.3 szklanek
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
- pomidory bez skórki puszka - 1 sztuka
- czerwona słodka papryka - 0.5 łyżeczek
- papryczka chilli - 0.5 łyżeczek
- cytryna sok - 1 łyżka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 2 łyżeczki

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

Sposób przygotowania:

1. Ryby rozmrażamy, odsączamy. Przyprawę Knorr z łyżką oliwy i smarujemy ryby. Odstawiamy na 30min żeby przeszły smakiem przyprawy.
2. Z maki, mleka, jajka, ciut soli mieszamy ciasto naleśnikowe.
3. Robimy sos. Cebule kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę, wrzucamy na olej i szklimy. Dodajemy koncentrat i pomidory, wino, mieszamy, chwile dusimy razem. Przyprawiamy solą, pieprzem, paprykami i cytryną. Odstawiamy z ognia. Następnie malakserem wszystko mielimy na gładką masę. Dosypujemy natkę. Mieszamy. Trzymamy w ciepłe.
4. Na patelni rozgrzewamy olej. Każdy kawałek ryby wkładamy do ciasta, potem na olej, i smażymy a z będzie rumiana. i jest gotowa. Odsączamy na papierowym ręczniku.
5. Na talerz układamy rybę , polewamy warstwą sosu. Posypujemy świeżo zmielonym pieprzem i natką.

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