



Ryba w cieście naleśnikowym

przepisy.pl



50 minut 5 osób Łatwe

Składniki:

- polędwica z dorsza - 600 gramów
- Przyprawa do ryby Knorr bez dodatku soli** - 1 opakowanie
- mąka pszenna - 200 gramów
- sos rybny - 2 łyżki
- sos sojowy - 2 łyżki
- jajko - 1 sztuka
- woda gazowana - 100 mililitrów
- olej sezamowy ciemny - 2 łyżki
- kłącze imbiru - 1 sztuka
- natka kolendry - 1 pęczek
- ziarna sezamu - 2 łyżki
- czarnuszka - 2 łyżki
- ziarna słonecznika - 2 łyżki
- czerwona papryka - 2 sztuki
- czerwona cebula - 2 sztuki
- ananas w puszcze - 1 słoik
- Ketchup Hellmann's Pikantny** - 100 gramów
- ocet jabłkowy - 50 mililitrów
- mąka ziemniaczana - 1 łyżka
- olej roślinny do smażenia - 100 mililitrów

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

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i paprykę zawiń w folię aluminiową, wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 30 minut. Po tym czasie cebulę obierz, pokrój w grube plastry, a paprykę w długie i grube na około 1 cm paski. Otwórz puszkę ananasów, sok przelej do garnka, owoce pokrój na małe cząstki, na tarce zetrzyj imbir.
2. Do soku dodaj ketchup, imbir, ocet jabłkowy, 2 łyżki sosu sojowego, całość zagotuj.
3. Mąkę ziemniaczaną rozmieszaj w kilku łyżkach wody, powoli wlewając zawiesinę do gotującego się sosu. Cały czas mieszaj, aż sos zgęstnieje. Do sosu wrzuć ananasa, paprykę i cebulę. Sos zagotuj jeszcze raz i odstaw na bok.
4. W mące wymieszaj ziarno sezamu, czarnuszki i słonecznika. Rybę pokrój w porcje około 80 g, posiekaj natkę kolendry.
5. W kolejnej misce pomieszaj mąkę, przyprawę Knorr do ryby, natkę kolendry, dwie łyżki sosu rybnego, dwie łyżki oleju sezamowego, jajo i wodę. Powstałe ciasto powinno być dość gęste, w razie potrzeby gęstość reguluj dodając więcej mąki lub wody.
6. Kawałki ryby zanurz w cieście, oprósz z wierzchu mieszanką sezamu. Smaż na rozgrzanym oleju około 2 minuty z każdej strony. Po smażeniu rybę ułóż na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Gotowe kawałki dorsza ułóż na półmisku. Podawaj z gotowym sosem słodko kwaśnym