




przepisy.pl

Sola panierowana z krabami

 60 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- woda - 800 mililitrów
- olej
- liść laurowy - 1 sztuka
- marchew - 1 sztuka
- por - 0.5 sztuk
- śmietana - 100 mililitrów
- szalotka - 1 sztuka
- jajka - 2 sztuki
- mąka - 3 łyżki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- farsz:
- wytrawne wino białe - 100 mililitrów
- sół - 350 gramów
- jagody jałowca - 2 sztuki
- koniak - 20 mililitrów
- panierka - 6 łyżek
- plaster cytryny
- ości ryby
- mięso krabów - 150 gramów
- przyprawa do zup - 2 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Boczne płetwy i ogon usuń, a duże ości skróć na 1/3 długości kręgosłupa i wyjmij odcięte kawałki zachowując wszystkie ości. Rozchyl rybę luzując ości jakie w niej pozostały i w 3-4 miejscach natnij kręgosłup aby później łatwiej go można było usunąć.
2. Solę obtocz w mące, potem w jajku a na koniec w panierce. Następnie na gorącym oleju smaż przez 4 minuty do czasu gdy uzyskasz złoty kolor z każdej stron.
3. Po zdjęciu z patelni weź papierowy ręcznik i osącz na nim nadmiar tłuszczu i pomału wyciągaj kręgosłup z ościami tak by ryba zachowała kształt. Ości pozostaw do sosu. Na ościach przygotuj farsz z krabów i warzyw.
4. Podsmaż pietruszkę na oleju, osącz ją i odrobinę posól. Ryby napełnij farszem. Możesz udekorować je pietruszką i plasterkiem cytryny.
5. Farsz: Pokrój marchewkę i pora w plastry. Na oleju podsmaż ości z warzywami.
6. Dolej wino, wodę i dopraw przyprawami i gotuj około 20 minut.
7. Po tym czasie przecedź i dodaj przyprawy do zup, śmietanę i koniak. Następnie gotuj aż uzyskasz kremową konsystencję.
8. Przypraw solą i pieprzem. Do sosu dodaj kraby i jeszcze raz wszystko podgrzej. Farsz nakładaj na usmażoną rybę.