

Жареное филе трески в тесте



600 г филе трески, лимонная кислота, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, зелень петрушки; растительное масло для жарки.

Тесто: 1 стакан муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 3 яйца, соль.

Разрезать филе трески (без кожи) на кусочки 1 см толщиной и 6 см в длину, положить в миску, посыпать солью, перцем, нарезанной зеленью, взбрызнуть с лимонной кислотой и маслом и мариновать в течение 30 минут в прохладном месте.

Смешать молоко, яичные желтки, соль и муку в однородную смесь, позволить набухнуть в течение 30 минут, а затем вмешать взбитые яичные белки в тесто.

Кусочки филе погружают в тесто и запекают в большом количестве масла до светло-коричневого цвета. Отдельно подают майонезный соус.

Жареное филе трески в тесте

- идеи для более здорового варианта

- Используйте натуральный лимонный сок вместо лимонной кислоты
- Для маринада уменьшите количество масла (менее чем 1 ст. л.)
- Вместо белой муки выберите обойную пшеничную или ржаную муку, гороховую муку
- Используйте как можно меньше масла для жарки (если вы вообще не используете тесто, потребуется ещё меньше масла)
- Вместо майонезного соуса используйте йогуртный соус