

Rántott békacomb



Hozzávalók:

12 pár tisztított békacomb (többnyire fagyasztva kapható), 1 citrom leve, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, fél csokor petrezselyem, 8-10 dkg finomliszt, 2-3 tojás, kb. 12 dkg zsemlemorzsza

a sütéshez:

bő olaj

1. A békacombokat ha fagyasztottak, szobahőmérsékleten fölengedjük, megmossuk, leszárogatjuk. A citrom kifacsart levében a sót, a borsot meg a fölaprított petrezselymet elkeverjük, és a combokat jól bedörzsöljük vele. 1 órán át így érleljük.
2. Ezután lecsöpögtetjük, a lisztbe, a fölvert tojásba meg a zsemlemorzsába forgatjuk, és bő, közepesen forró olajban 6-7 perc alatt megsütjük.
3. Szűrőlapáttal kiemeljük, a felesleges zsiradékot papírtörőlnön leitatjuk róla. Tartármártás, párolt rizs és friss saláta illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki hozzáadott cukor mentes vagy tejérzékeny étrendet tart, tartármártás nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 355 kcal