

## Ponty orlyi módra (sörtészóban sütvé)



### Hozzávalók:

60 dkg pontyfilé, 1 kiskanál + 1 mokkáskanál só, 20 dkg finomliszt, 3 dl világos sör, 3 tojás, 3 evőkanál olaj

a sütéshez:

bő olaj

1. A pontyfilét lebőrözzük, majd másfél ujjnyi széles csíkokra vágjuk, 1 kiskanál sóval megszórjuk.
2. A lisztet a sörrel, a tojások sárgájával, az olajjal meg 1 mokkáskanál sóval habverővel simára keverjük, a kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.
3. A halcsíkokat a masszába mártjuk, és bő, közepesen forró olajban 4-5 perc alatt kisütjük. Közben hűvillával alányúlva megforgatjuk, nehogy megégjenek. Párolt rizs és tartármártás illik hozzá.

### Jó tanács

- Ponty helyett másféle halból is készíthetjük - így például fogasból, harcsából, tengeri halból.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret és tartármártás nélkül): 545 kcal • 34,2 g fehérje • 25,2 g zsír • 45,3 g

Ponty orlyi módra (sörtésztában sűtve)

szénhidrát • 0,1 g rost • 328 mg koleszterin