



Hozzávalók:

25 dkg fagyasztott vagy konzerv kagylóhús,
6 dkg finomliszt, 2 tojás, 8-10 dkg
zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

a salátaléhez:

25 dkg vöröshagyma, 15 dkg marinált
paprika, 2 dl víz, fél csokor petrezselyem, 3
csapott evőkanál porcukor, 1 csapott
evőkanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete
bors, 5 evőkanál 10%-os étetelet, 5
evőkanál hidegen sajtolt kukoricacsíra-olaj
(másféle hidegen sajtolt olaj is lehet)

1. A fagyasztott kagylót szobahőmérsékleten fölengedjük, majd meleg vízben megmossuk, jól lecsöpögtetjük. Ha konzervet használunk, csak lecsöpögtetjük. Utána egyenként a lisztben, a felvert tojásban meg a zsemlemorzsaiban megforgatva bundázzuk.
2. Serpenyőbe jó ujjnyi magasan olajat töltünk, jól megforrósítjuk. A kagylót beleszórjuk - egyszerre csak a felét - és 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük. Szűrőlapáttal kiemelve papírszalvétára szedjük, jól lecsöpögtetjük.
3. A hagymát megtisztítjuk, egyenként kettévágjuk, majd vékonyan fölszeleteljük. A marinált paprikát lecsöpögtetjük, 3-4 milliméter széles csíkokra metéljük.
4. A vízbe először a fölaprított petrezselymet szórjuk, majd a porcukorral ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, az ecetet meg az olajat belecsorgatjuk. Végül a hagymát és a marinált paprikát is belekeverjük.
5. A rántott kagylót inkább csak tálaláskor rakjuk bele, nehogy elázzon (bár úgy is finom).

Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll, s noha ezalatt elázik a rántott kagyló, a salátalevet jobban magába szívja, ízesebb lesz.
- Tárolhatjuk külön a salátalevet, külön a rántott kagylót is, így csak tálalás előtt kell összekeverni.

4 főre

Elkészítési idő: 35-40 perc

Egy adag: 493 kcal