



Flądra smażona

Autor: najlepszewkuchni.pl

Doskonały produkt na obiad dla rodziny, podawany z frytkami i surówką z sałaty lodowej lub białej kapusty. Jako ryba morska bogata jest w zdrowotny tran polecany dla dzieci. Łatwo po usmażeniu pozbawić ją ości, co jest istotne dla dzieci i osób starszych.

Przygotowanie

Krok 1

Flądry patroszymy i oczyszczamy. Nacinamy skórę głowy ponad połowę grubości ryby i energicznie pociągamy - pozbędziemy się głowy i jednocześnie wypatroszymy rybę. Dokładnie myjemy i oczyszczamy rybę w środku i od zewnątrz. Usuwamy śluz za pomocą pocierania solą kuchenną.

Krok 2

Posolone flądry odstawiamy na pół godziny.

Krok 3

Panierujemy rybę w mące jeśli chcemy, aby była chrupiąca, do mąki pszennej dodajemy mąkę kukurydzianą i smażymy w głębokim, bardzo gorącym oleju.

Krok 4

Po usmażeniu zdejmujemy ryby z patelni, nie trzymamy długo w oleju, w którym się smażyły. Możemy przyozdobić plasterkiem cytryny.

Wskazówki

Do ozdoby dodajemy plaster cytryny.

Danie: **Obiad,**

Osób: **6**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

6 całych flądrek (filety z flądry tracą wiele wartości ukrytych przy płetwach)

1 łyżeczka soli

100 g mąki

5 łyżek oleju