Філе риби у клярі

Соковите з хрускою скоринкою філе білої риби чудове та просте рішення для щоденного обіду.

Кляр (від фр. clair — рідкий) — рідке тісто, у яке занурюють продукти перед обсмажуванням. У процесі приготування кляр утворює хрустку скоринку, що часом є найсмачнішою частиною приготованої страви. Завдяки кляру основа страви — м'ясо чи овочі — залишаються соковитими. Спосіб готування обсмажування у клярі широко застосовується у багатьох кухнях світу, наприклад, в японській — такі страви відомі як темпура.

- 600 г філе риби (хек, тріска, мерланг, камбала)
- Сіль, свіжозмелений перець
- 100 г борошна
- 1 яйце
- 125 – 150 мл молока
- 1 столова ложка олії чи розтопленого вершкового масла
- 250 – 300 мл олії для смаження

Промити філе риби під холодною водою. Просушити на паперовому рушнику, та порізати порційними шматками. Посолити і поперчити.

У велику сковорідку влити олію та розігріти на середньому вогні.

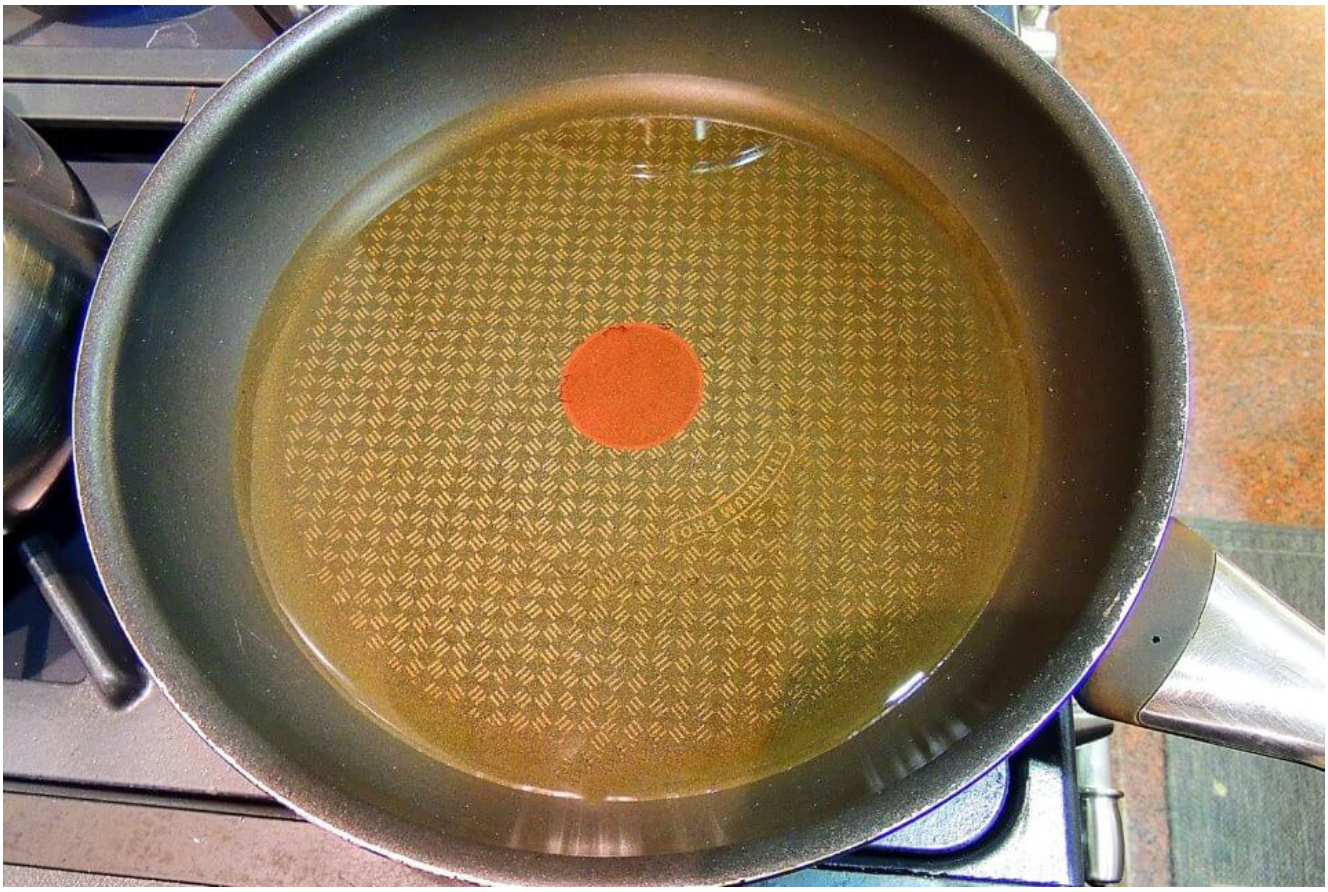
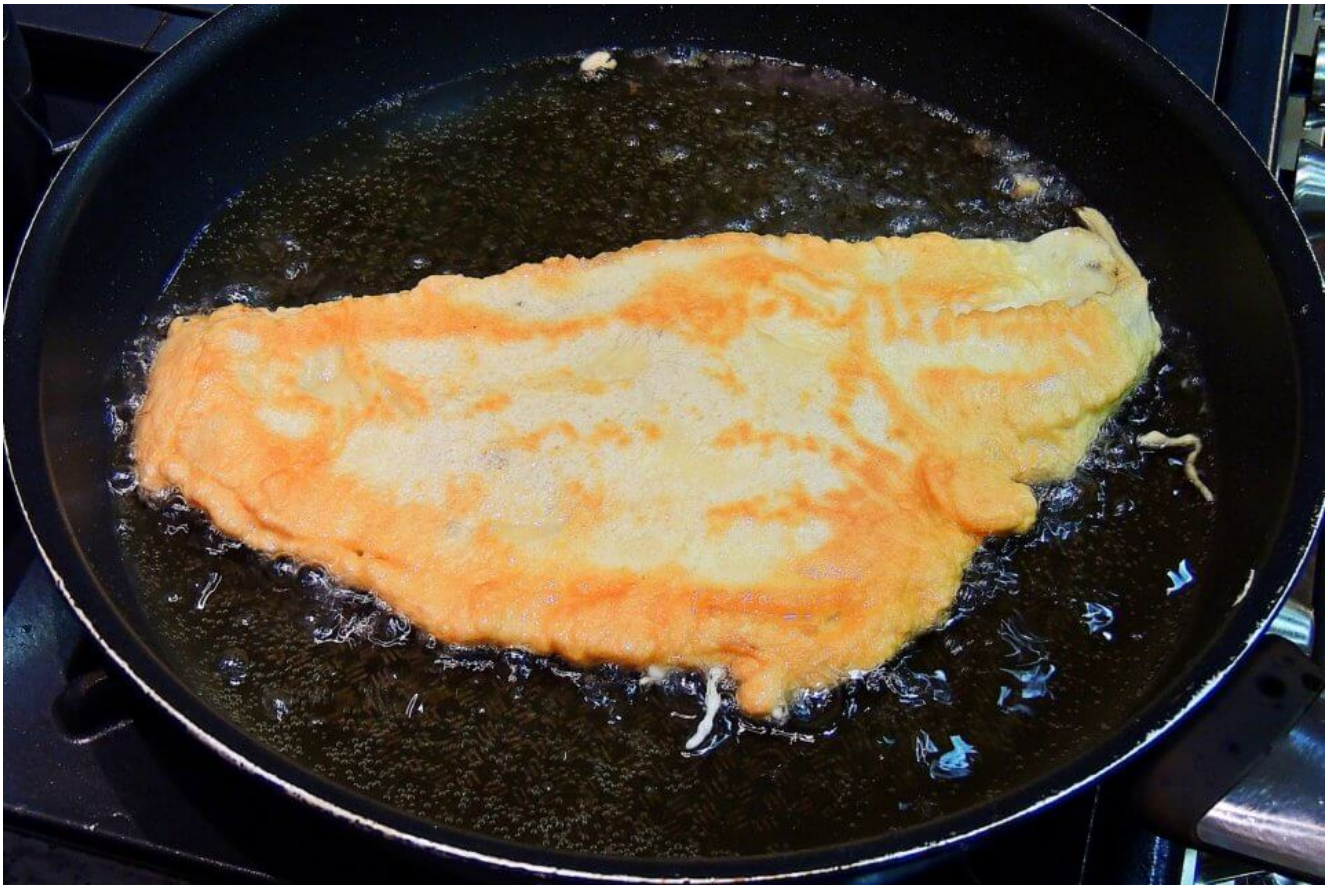
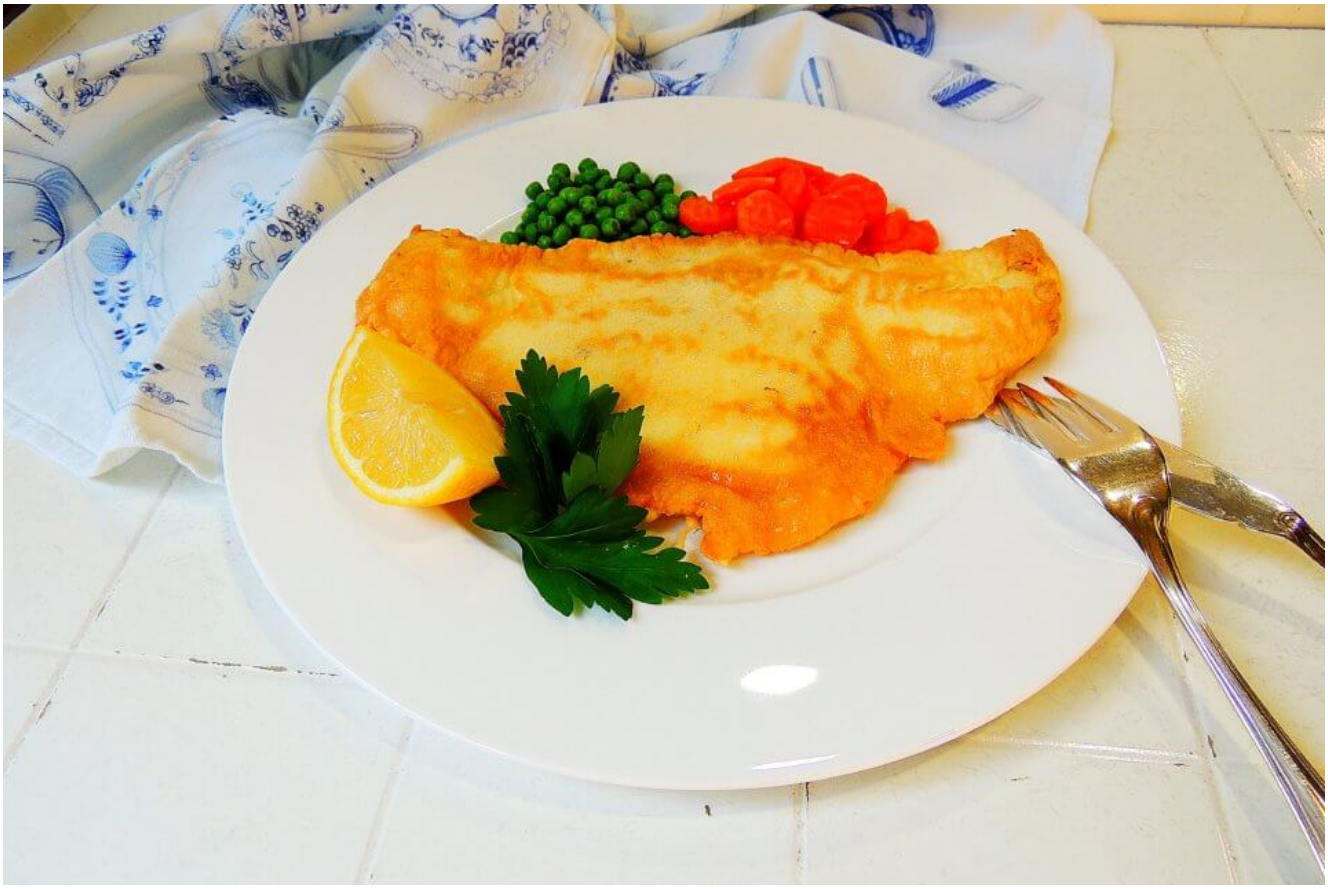
Висипати борошно в миску, зробити по серединні заглиблення. В окремій посудині збити яйце зі сіллю та молоком і влити половину суміші у борошно. Розмішувати кляр вінчиком починаючи від центру, додати решту рідини та олію або рідке масло.

Обмокати шматки філе риби у клярі допомагаючи собі виделкою і обсмажити їх у гарячій олії до золотистого кольору.

> *Викласти шматки обсмаженої риби на паперовий рушник або на решітку щоб зійшов зайвий жир.*

Шматки риби на решітці можна поставити ще на декілька хвилин у духовку для хрусткості, або щоб розігріти коли захолоне.

Риба у клярі смакуватиме з різними ніжними овочами: відвареною картоплею, зеленим горошком, морквою, шпинатом. Також модна додати шматки лимона, щоб перед споживанням страву можна було збризнути соком.

ml
cups
750
200
1

OXO
CUPS