

Pohani oslić

Autor: Irena



Pohani oslić s rižom

Sastojci

1 kg oslića (mol)
1 dl ulja
2 jaja
60 g krušnih mrvica
30 g ovčjeg sira
50 g brašna
150 g rajčice
1 dl bijelog vina
60 g luka
30 g češnjaka
20 g peršina
sol i papar

Način pripreme

Oslíće očistimo, odstranimo utrobu i škrge te odvojimo meso od kosti.

Dobivene filete paniramo tako što ih uvaljamo u brašno pa u umućena jaja, i na kraju u krušne mrvice pomiješane s naribanim ovčjim sirom.

Pripremljenu ribu pržimo u dubokom vrućem ulju.

Luk sitno narežemo, propržimo, dodamo češnjak i dio peršina.

U međuvremenu rajčice umočimo u kipuću vodu, odulimo, odstranimo sjemenke i narežemo na kockice pa dodamo na proprženi luk.

Umak posolimo, popaprmo, zalijemo bijelim vinom i pirjamo 10 minuta.

Na žlici ulja propržimo sitno narezani luk, dodamo očišćenu i opranu rižu i klinčiće.

Zatim je prelijemo kipućom vodom i limunovim sokom, posolimo i popaprmo te pirjamo 15 minuta.

U kuhanu rižu umiješamo listiće maslaca i preostali peršin.

Na prikladnu pliticu stavimo rižu i prelijemo je umakom pa dodamo ribu koju prelijemo s još malo umaka.

Ostale napomene

PRILOG:

200 g riže
1 žlica ulja
1 luk
3 klinčića
20 g maslaca
1/2 limuna
sol
papar

Vrijeme pripreme	30 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okoline		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	