

## Smażone filety rybne z ziemniaczanym puree

### Składniki:

70 dkg filetów rybnych mrożonych lub 50 dkg świeżych.

Olej do smażenia

ziemniaki + łyżka masła + szczypiorek lub koperek

1-no jajko, mąka, tarta bułka

½ cytryny, sól, pieprz

Przyprawa do ryb(?)

### Sposób przyrządzenia:

Smażenie filetów z ryby świeżej jest o wiele prostsze, Rybę myjemy i postępujemy dalej tak samo jak z rozmrożonymi filetami.

- Przygotować filety do smażenia. Można skorzystać z mojego sposobu.
  - ~ Na spód miski (średnica spodu 20 cm.) kładę okrągłą tarkę o trochę większej średnicy, na której układam filety. Po rozmrożeniu, każdego fileta ściskam pomiędzy dwoma deskami kuchennymi nad zlewozmywakiem, pozbywając się wody z ich środka.
  - Odcisnięte z wody filety i wysuszone papierowym ręcznikiem, przyprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem, ewentualnie Przyprawą do ryb.
  - Następnie obtaczamy dokładnie wszystkie w mące, po czym panierujemy w roztrzepanym jajku i tartej bułce.
  - W międzyczasie przygotowujemy ziemniaczane puree
    - ~ Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Utłuc na gładkie puree z dodatkiem masła. Przechowywać w ciepłe.
  - Na patelni rozgrzać olej i smażyć filety około 4 minuty na niewielkim ogniu, gdy brzegi filetów zaczynają się rumienić, przy pomocy łypatki do obracania i widelca przewracamy je ostrożnie na drugą stronę i smażymy jeszcze około dwóch minut.
  - Na talerz wykładamy puree, które można posypać posiekany szczypiorkiem lub zieloną pietruszką, ciepłe filety oraz konserwowy groszek z marchewką wcześniej podgrzany z odrobiną kostki rosołowej.