



Ќофтиња од лосос и грашок

Ова е едноставен и забавен рецепт кој во Англија се нарекува „Колач од Риба“, но не е баш колач. Во случај да не забележавте. Тоа е пире од компири измешано со парчиња риба и други состојки, сето тоа покриено со лебни трошки и пржено во маслиново масло!



Состојки:

- 1 филе од лосос (500 грама)
- 100 грама грашок
- 750 грама варени компири
- една рака свеж магдонос
- 1 јајце
- кора од половина лимон
- 1 пакување лебни трошки
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Земете голема сочна кременадла од лосос, посолете ја и ставете ја да се пече во рерна под решетката.

Свртете ја од другата страна по 5 минути и проверете дали лососот е убаво зготвен во средината.

Лососот е масна риба и нејзиниот богат сок е полн со Омега 3 масла.

Чекор 2

Излупете ги и исечкајте ги компирите на крупни парчиња и ставете ги во зовриена вода. Варете ги околу 20 минути за убаво да омекнат.

Чекор 3

Исечкајте го магдоносот.

Чекор 4

Земете ја кременадлата од лосос и исчистете ги коските и кожата. Внимателно исчистете што е можно повеќе коски.

Чекор 5

Исцедете ги компирите и испасирајте ги со вилушка – ако сакате ставете и малку путер или млеко.

А потоа ставете се. Лососот, грашокот, магдоносот, кората од лимон, јајцето, солта и биберот - и убаво измешајте ги.



Направете ги ќофтињата од риба со раце. Овој рецепт е доволен за тројца, или пак за двајца многу гладни луѓе.

Чекор 6

Извалкајте ги ќофтињата во лебни трошки и убаво покријте ги од сите страни. Ставете ги во тава со маслиново масло и пржете ги додека да добијат златно кафена боја. Повремено превртувајте ги.

Сервирајте по две ќофтиња на човек со свежа кора од лимон.

Совет

Овој ,Колач од Риба, навистина заситува и обилува со убави нешта. Свежата риба секогаш е здрав и хранлив додаток на трpezата. Ако сакате посилен вкус Ви препорачуваме во овој рецепт да ставите чадена риба. Пратете ни ја Вашата верзија!

Користени производи:



Касерола



Тава за пржење



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk