

 30 de minute  4 portii  Mediu

Ingrediente

Capere in saramura - 2 linguri
File de peste alb - 400 de grame
Fulgi de migdale - 2 linguri
Iaurt natural - 3 linguri
Lamaie - 1 bucata
Lapte - 80 de mililitri
Maioneza Hellmann's Clasic - 6 linguri
MararOua - 2 bucati
Suc de lamaieUlei de floarea soarelui - 100 de mililitri
Pesmet - 150 de grame
Delikat legume - 3 lingurite

Mod de preparare

1. Intr-un castron se pune maioneza, iaurt, zeama de lamaie ,Delikat legume , precum si caperele si se amesteca bine. Se taie lamaia in opt bucati.



2. Se spala pestele, se taie in bucati mici sau in felii groase si se presara sare. Ouale se sparg in castron si se amesteca cu laptele.

3. Migdalele se zdrobesc in palma si se amesteca cu pesmetul .



4. Bucatile de peste se dau prin amestecul de ou cu lapte, apoi prin migdalele zdrobite amestecate cu pesmet si se prajesc in uleiul incins cateva minute pana cand se ajunge la o culoare aurie. Dupa ce se prajesc, se aseaza pe un prosop de hartie, pentru a absorbi uleiul in exces.Se servesc gata pregatite cu sos de capere si bucati de lamaie, decorate cu frunze de marar.

Pofta buna!

Aceasta reteta provine do pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>