

Pržene girice



težina: **lako**

za: **3 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **600 g** girica
- **2 kašike** kukuruznog brašna
- **malo** kukuruznog brašna
- **1 kašica** mlevene crvene paprike
- **1 kašika** mekog brašna T-500
- **malomorske soli**
- **250 ml** maslinovog ulja za prženje

Priprema

Girice oprati i staviti na salvetu da upije višak vode. Posebno napraviti mešavinu od kukuruznog brašna, kukuruznog griza, mlevene crvene paprike i mekog brašna. Uvaljati girice u pripremljenu mešavinu brašna i lagano protresti da otpadne višak brašna.

Maslinovo ulje sipati u dublju šerpu i staviti na vatru da se dobro zagreje. Staviti girice da se prže na jaku vatu 10-ak minuta. Ja sam ovu kolicinu pekla u dve ture.

Izvaditi na salvetu da upije višak masnoće i posoliti.

Prebaciti na tanjur za serviranje.

Savet

Ako želite brz, a zdrav obrok pržene girice su idealan izbor. Girice su vrsta ribica koje žive u priobalju u velikim jatima i spadaju u plavu ribu.