

Prženi šaran sa palentom i povrćem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1,2 kg**šnicle šarana
- **80 g**palente
- **6 kašik**apšenicnog brašna
- **2 kašicice**zacinske paprike
- **2 kašicice**soli
- **2 kašike**suvog biljnog zacina

Za palentu:

- **250 g**palente
- **80 ml**vode
- **100 g**margarina
- **1,5 kašicice**soli

Za povrce:

- 200 g tikvica
- 200 g sveže crvene paprike
- 160 g gorišćenog spanaca
- 260 g paradajza
- 140 g crvenog luka
- 4 veća češnjabelog luka
- 2 kašice biljnog začina
- 3 kašike ulja

Priprema

Šnicle šarana iseci na manje komade (odvojiti ih od središnje kosti). Tikvice oljuštiti i iseci na polukrugove, papriku ocistiti od semenki i iseci je na trake. Paradajz iseci na krupnije komade, crveni luk iseci na režnjeve a beli luk na kockice. Spanac iseci na šire trake (2cm), staviti u posudu i posuti sa pola kašice soli. promešati i ostaviti 10-ak minuta da pusti vodu. Rukom ga dobro iscediti.

Priprema palente: U dublju posudu staviti 800 ml vode, 1,5 kašicu soli i 100 g margarina. Staviti na vatru da provri. Kada provri smanjiti temperaturu i dodati palentu. Palentu kuvati, uz neprekidno mešanje sve dok ne pocne da se odvaja od dna i da se "vrti" u krug. Tada je skuvana i skloniti je sa šporeta. Rasporediti je u odgovarajucu posudu, koja ide u rernu i koju treba premazati uljem, ostavljajući sredinu posude praznu. Ja sam koristila teflonsku, okruglu, posudu vel. 26cm.

Priprema povrca: U vanglicu staviti svo pripremljeno povrce - tikvice, papriku, spanac, paradajz, crveni luk i beli luk. Posuti sa biljnim začinom i promešati. Zatim preli sa 3 kašike ulja i, ponovo, promešati. Pripremljeno povrce staviti u sredinu posude, izmeu palente. Posudu staviti u prethodno zagrejanu rernu na 200 stepeni - 30 minuta.

Priprema šarana: 80 g palente, 6 kašika pšenice brašna, 2 kašice začinske paprike, 2 kašice soli i 2 kašike suvog biljnog začina staviti u odgovarajucu posudu i sjediniti. Svako parce ribe dobro uvaljati u pripremljenu smesu. U dublju i širu posudu sipati ulje, da bude visine 2cm, i staviti da se zagreje. Na zagrejano ulje spuštati pripremljene parce šarana i pržiti na srednjoj temperaturi. Prženu ribu vaditi na kuhinjski papir, da bi papir upio višak masnoce.

Prženog šarana poslužiti sa palentom i povrcom.

Recept sam videla na blogu Minjina Kuhinjica.

Savet