

Prženi fileti skuše s povrćem



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g (1 kom.)**skuše
- **malosoli**
- **malobibera** sa belim lukom
- **malositno** seckanog peršunovog lišća
- **malo**Italijanske mešavine zacina
- **malo**Mediterranske mešavine zacina
- **malo**Grill riba
- **malotucane** ljute paprike
- **malosoka** od limuna
- **70 g**zamrznutog ili svežeg paradajza
- **50 g**šargarepe
- **150 g**krompira
- **malomaslinovog** ulja

Priprema

Skušu, ako je zamrznuta ostaviti preko noci da se polagano odmrzne. Skušu oprati i odmah pristupiti filetiranju. Položite skušu na dasku za rezanje tako da joj trbuh bude okrenut prema vama. Prvo zarezite oko malene perajice ispod glave gde je smeštena škrگا i onda kružnim pokretom oštrim nožem zarezite deo oko glave. Kada nožem doete do vrha glave podvucite nož do kicmene kosti.

Oprezno nožem pratite kicmenu kost sve do repa, te odvojite filet. Okrenite ribu i istim postupkom odradite i drugu stranu, a ako vam utroba ispadne iz ribe samo je sklonite sa strane da Vam ne smeta prilikom filetiranja. Kako skuša ima veoma intezivan miris, a i okus glavu, iznutrice i kicmenu kost bacam (ili glavu i iznutrice

skuvam sa palentom za macke lutalice).

Skuša ima dosta sitnih kostiju koje iz fileta treba izvaditi pre mariniranja i prženja.

Prstom lagano proete preko fileta od gornjeg dela (glave) prema repnom delu. Ako osetite bockanje tu se nalazi košćica koju treba odstraniti. Ceo postupak filetiranja za jednu ribu traje približno 15 minuta. Očišćene filete posoliti. Ostale zaccine promešati i utrljati u filete sa svih strana, pokapati sa sokom od limuna i pustiti da odstoje oko 20 minuta.

Dok se fileti odmaraju pripremiti povrce. Paradajz, šargarepu i krompir oljuštiti. Paradajz iseci na tanke ploškice, šargarepu na kolutove, a krompir na kockice kao za pire. U odvojenim šerpama staviti kuvati šargarepu i krompir, vodu posoliti i kuvati približno 15–20 minuta. (dok se ne skuvaju), te procediti. U mali tiganj staviti malo maslinovog ulja, zagrejati, dodati paradajz, kratko propržiti te dodati krompir i šargarepu i promešati te skloniti sa vatre. Ako nije dovoljno slano, posoliti.

Filete možete ostaviti kao dve polovine ribe ili ih preseći na pola i dobiti 4 kom. fileta. U vecem tiganju staviti ulje da prekrije dno, dobro zagrejati i staviti filete i to prvo stranu sa kožom da se lepo zarumeni (cca 3-5 minuta), okrenuti i kratko propržiti sa druge strane (cca 2 minuta).

Servirati sa povrćem.

Savet

Morsku ribu izuzetno volim i spremati i jesti, a volim i praviti razliite kombinacije. Krajem prošle godine sam kupila paket zamrznutih skuša (u paketu su bile 4 skuše) i ostala mu je jedna skuša taman za lepi riblji obrok. Nedavno sam prvi put u životu filetirala škarpinu i super mi je ispalo te sam odlučila da se oprobam u filetiranju skuše. Na You Tube postoje videa sa uputstvima za filetiranje ribe, pregledala sam ih i nije izgledala nemogua misija ... što i nije jedino je malo teže filete skuše oistiti od svih sitnih kostiju. Kako izuzetno volim kuvani krompir i šargarepu u mojoj kombinaciji te namirnice nisu mogle biti izostavljene u pravilu svako treba da kao prilog uz ribu napravi svoju kombinaciju povra koja e Vam prijati. U nedostatku svežeg zainskog bilja dosta koristim Kotanyi zaine iji okus mene u potpunosti zadovoljava.