

Prženi fileti orade



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g**fileta orade
- **malosoli**
- **1 cen**belog luka
- **malomešavine** mediteranskog zacinsog bilja
- **malomaslinovog** ulja

Za uvaljavanje fileta:

- **1 kašicicakukuruznog** brašna
- **4 kašiciceoštrog** brašna
- **1 najmanja** kašicicakukuruznog griza

Za dresing:

- **1 kašicicamešavine** mediteranskog zacinskog bilja
- **3 zrnakleke**
- **8 zrna** pinjole
- **malosvežeg** zacinskog bilja
- **2 cena** belog luka
- **6 kašicicamaslinovog** ulja

Za prilog:

- **300 g** krompira
- malofermentisanig šampinjona celih
- malozelenih maslina u slanom rastvoru

Priprema

Oradu izvaditi iz zamrzivaca i staviti da se preko noci na sobnoj temperaturi odledi. Odleenoj oradi odrezati glavu i škrge škrge, a kuhinjskim makazama iseci perajice. Oštrim nožem uzduž od gornjeg dela prema repu tik uz glavnou kost isfiletirati oradu.

Ocistiti od eventualno zaostalih kosti u filetima. Filete orade posoliti.

Posebno u jednoj posudici izmešati mešavinu mediteranskog zacinskog bilja, izgnjecenog belog luka i malo maslinovog ulja i tu mešavinu utrljati u filete sa svih strana. Tako pripremljene filete ostavite da odstoje najmanje pola sata da se sastojci upiju u ribu.

Pripremiti dresing: Kleku prvo izgnjeciti pa usitniti. Pinjole sitno iseckati. Ako imate neko sveže zacinsko bilje (majcinu dušicu, bosiljak) par listova oprati i sitno iseckati.

Beli lik oljuštio o sitno iseckati. U ciniju staviti mešavinu mediteranskog zacinskog bilja, usitnjenu kleku, iseckane pinole, iseckano sveže zacinsko bilje, iseckan beli luk, pomešati te dodati maslinovo ulje. Sve dobro izmešati.

Krompir oprati, oljuštiti, iseci na kolutove i staviti kuvati u hladnu posoljenu vodu cca 20 minuta (pazite da se ne raskuva). Preko cedila ocediti vodu u kojoj se krompir kuvao i preliti ga hladnom vodom do upotrebe. Kuvani krompir posoliti, cele fermentisane šampinjone preploviti i zalene masline preploviti te servirati uz prženu oradu.

Savet

Nedavno sam u prodavnici kupila 4 orade u rinfuzi i kada sam došla kui odmah sam svaku ponaosob izvagnula i pojedinano stavila u kesu za zamrzavanje sa naznaenom težinom, Interesantno je da prilikom odmrzavanje kod nekih celih orada je bilo gubljenje u težini i do 120 g, a na ovoj poslednjoj oradi samo 20 g, šta, moram da priznam, nije potpuno jasno. Verovatno se na neke nalepilo više leda a na neke manje, tako da nije garancija da ako kupite zamrznutu oradu od 400 g. da e te nakon odmrzavanja imati 380 g odmrznute orade kao šta je kod mene bio sluaj kod poslednje orade. Pošto sam se odluila na filetiranje, nakon odstranjivanja glave, perajica i kosti dobila sam 2 fileta u ukupnoj težini od 250 g.