



Pržena haringa i umak od luka

Haringe pržene na tavi poslužene s ukusnim kremastim umakom

Za 1-2 osobe Vrijeme pripreme: 20 minuta Vrijeme kuhanja: 10 minuta

- 8 haringa srednje veličine
- 2 jaja
- Krušne mrvice
- 4 jušne žlice brašna
- 3 sitno nasjeckane glavice luka
- Mlijeko
- Sol prema vlastitom ukusu
- Šećer prema vlastitom ukusu
- Maslac

Recepti



Priprema haringe

- 1 Isperite haringe i uklonite kosti.
- 2 Umočite haringe u brašno, zatim u istučena jaja pa u krušne mrvice.
- 3 Prepržite u malo ulja ili na malo maslaca u tavi srednje veličine.
- 4 Poslužite s umakom od luka i kuhanim krumpirom.

Priprema umaka od luka

- 1 Rastopite 2 jušne žlice maslaca u tavi za pirjanje na SLABOJ vatri.
- 2 Istucite 2 jušne žlice brašna u malo mlijeka tako da mješavina bude glatka. Kuhajte dok se ne zgusne.
- 3 Dodajte luk i pustite da prokluču.
- 4 Začinite solju i šećerom.

Potrebno
vam je



Zdjela za miješanje



Veća tava za pirjanje s poklopcem



Posuda za kuhanje bez prijanjanja s poklopcem promjera 30 cm



Lonac s poklopcem od 1 l