

Kosani riblji odrezak | Riblji faširanac



Sastojci za riblje pljeskavice, riblje kosane oderske

- 500 g fileta od ribe (oslić, pangasius)
- 50 g šalote ili nekog blago ljutog luka
- 1 dl maslinovog ulja
- 120 g žemlje ili bjelog kruha (ne suh, ne sviježi) (20-25 % težine ribe)
- 1,5 dl slatkog vrhnja ili mljeka
- 2 XL jaja
- 1 VŽ 5 g [domaći začian za ribu](#)
- 1 VŽ (1,2-1,5%) 12-15 g soli
- 1 VŽ sjeckanog peršuna
- opcionalno prezle, krušne mrvice, brašno, jaja za prženje

Riblji popečci, riblji faširanci, kosani riblji odrezak ili jednostavno riblje frikadele su jednostavno jelo od ribe i razmočenog kruha sa začinima prženih u ulju. **Riblje faširance** možete raditi od svih vrsta čvrste ribe kojoj ste izvadili kosti. Također **riblje popečke** možete raditi i od ostataka već pečene ili kuhane [ribe](#). **Kosani riblji odrezak** je odličan izbor za jelo od "ostataka, ostanjaka" drugi dan.

Kruh za **riblje kosane oderske** ne smije biti sviježi, ali ni suh. Narežite ga na što tanje kockice te ga poparite vrućim mljekom ili ga rastopite u slatkom vrhnju (meni bolja varijanta).

Na maslinovom ulju glazirajte (neka se samo zacakli) šalote ili ljubičasti luk narezane na sitne kockice. Pazite šalote jako brzo prigore. Stavite neka se ohladi.

Smjesu za riblje frikadele (znači samo filet i namočeni kruh) najlakše je usitniti faširanjem u flajšmašini na 3-4mm šajbu, ali poslužit će i sjeckalica od multipraktika.

Kod sjeckanja i faširanja neka **fileti ribe** za **kosani riblji odrezak** budu skroz hladni, najbolje ga ostavite 1 sat u škrinji da počne mrznuti. Takav riblji filet se puno lakše fašira.

Dobivenu smjesu dobro promješajte zajedno sa 2 žumanjka i jednim bjelanjkom, **začinom za ribu**, soli, peršinom i ohlađenom dinstanom šalotom (lukom) dobro promješajte, čim dulje tim bolje.

Mašina za mješanje tijesta će vam svakako ovdje svakako pomoći. Kod mješanja gledajte da smjesa bude kompaktna, ako je potrebno dodajte krušnih mrvica.

Količina mrvica ovisi o postotku vode u ribljim filetima, a tu nema pravila.

Smjesu za riblje faširance ostavite barem 1 sat u frižideru prije pečenja.





Od smjese za **riblje faširance** napravite loptice (150-160 g). Same **riblje pljeskavice** napravite tako da između dlanova loptice spljosite na 3-4 cm debljine, ali tek prije nego ih spustite u ulje za prženje. Smjesu držite stvarno do zadnjeg trenutka u hladnjaku. **Kosani riblji odrezak** pržimo na maslu ili u ulju. Pazite da temperatura ulja, a posebno masla ne bude previsoka, oko 140-160°C, količina ne smije prelaziti polovicu visine same riblje pljeskavice. Ja kod prženja izbjegavam **riblje frikadele** uvaljati u brašno/jaja/prezle jer se napiju pre više ulja. Ako radite tako panirane, onda **riblju pljeskavicu** stanjite prije paniranja na max 1 cm visine. U brašno se pred prženje uvaljava da nebi pucale u pečenju. Isti, ili čak bolji efekt dobijem ako **smjesu za riblje popečke** dovoljno dugo mješam/mjesim. Pržite ih prvo na jednoj strani 2 minute i oprezno okrenite (sa dvije preokrenute žlice ili nekom pogodnom špahtlicom), moraju dobiti koricu. Pržite opet 2 minute. Mora i druga strana dobiti koricu. Sada možete i češće okretati.

Riblji popečci su gotovi kada iz sredine ne izlazi nikakav ili skroz malo svijetlog soka.

Kosane riblje odreske servirajte kada se ohlade. Meni su najbolji kada se skroz ohlade pa ih onda opet samo malo na tavnici (bez ulja) ugrijem. U ohlađenima se kruh stisne pa su čvršći.

Riblje frikadele servirajte sa [tartar sosom](#), krumpir ili grah salatom ili ga iskoristite za **vegetarijanski riblji hamburger**.

