

flądra w przyprawie do ryb Prymat...



W MOJEJ KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mąka pszenna	4 łyżki
olej do smażenia	- ile potrzeba
flądra	4 sztuki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 opakowanie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

świeże flądry średniej wielkości (duże bywają gorzkie) oczyścić z wnętrzości i odciąć ogonek, dobrze opłukać i osuszyć ręcznikiem papierowym

obsypać mąką i przyprawą do ryb Prymat

na gorącym oleju smażyć flądry na rumiano z obu stron

takie flądry lubimy do pieczywa.....SMACZNEGO!!!