

Łosoś w sezamie

IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łosoś filet	1 szt
sezam	3 łyżki
jajko	1 szt
mąka pszenna (łyżki)	1

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet kroimy na kawałki solimy pieprzymy .Obtaczamy w mące potem w jajku .Sezam dajemy na rozgrzaną patelnię prażymy potem mielimy w malakserze ,rozdrabniaczu .Rybkę po jaku obtaczamy w zmielonym sezamie smażyemy na oliwie.