

Ryba w cieście



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mintaj	4 filety
jajko	3 szt
mleko	1 łyżka
mąka	2 łyżki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżeczka
masło	1 łyżka
olej do smażenia	1 łyżka
Pieprz biały mielony Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z mintaja rozmrażamy. Osuszamy solimy solą morską do smaku i lekko doprawiamy pieprzem. Do miski wbijamy jajka mieszamy widelcem. Dodajemy przyprawę do ryb , sól morską do smaku. Mieszamy dodajemy mąkę i odrobinę mleka. W cieście moczymy rybę i smażymy na masełku z dodatkiem oleju. Po usmażeniu na złoto układamy rybę na ręczniku papierowym następnie podajemy.