

Ryba w sosie musztardowym



IKRAKOWIANKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety rybne	1 szt (limanda)
majonez light	1 łyżka
jogurt grecki	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżeczka
Musztarda delikatesowa Prymat	1 łyżka
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	do smaku
sól do smaku	
mąka pszenna	2 łyżki
masło klarowane	2 łyżki
olej	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Majonez wymieszać z musztardą, jogurtem i sokiem z cytryny.
- KROK 2 Filet opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, oprószyć solą i kolorowym pieprzem.
- KROK 3 Z obu stron posmarować przygotowanym sosem, odłożyć do lodówki na 1-2 godziny.
- KROK 4 Tak przygotowany filet obtoczyć w mące.
- KROK 5 Włożyć na patelnię z rozgrzany masłem z olejem i smażyć z obu stron po 3-4 minuty.
Usmażony osączyć na papierowym ręczniku.