

Flądra w panierce ziołowej



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

flądra	80 dag
papryka mielona	1 łyżeczka
pieprz	1 2 łyżeczki
tymianek	1 łyżeczka
oregano	1 łyżeczka
jajko	2 sztuki
sok z cytryny	2 łyżki
czosnek	1 ząbek
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę porcjujemy, skrapiamy sokiem z cytryny. Odstawiamy na godzinę do lodówki. Ząbek czosnku rozcieramy i nacieramy porcję ryby. Przyprawy mieszamy razem. Maczamy w jajku kawałki ryby oraz w przyprawach. Smażymy na oleju z obu stron.