

Filety rybne panierowane z warzywami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jajka	1-2
łyżki mleka	4
łyżeczka przyprawy Kucharek	1
łyżeczki przyprawy do ryb	2
z 1/2 cytryny	sok
łyżek mąki pszennej	kilka
łyżek bułki tartej	kilka
cebula	1
szkl. gotowej sałatki z białej kapusty ze słoika (odciśniętej z zalewy)	1,5
łyżki koncentratu pomidorowego	1-2
łyżka masła	2
olej	do smażenia ryby:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę lekko rozmrozić, ale niezupełnie. Osuszyć ręcznikami papierowymi. Skropić sokiem z cytryny, oprószyć przyprawą do ryb. Jajko roztrzepać z mlekiem i Kucharkiem. Rybę panierować kolejno w mące, jajku i bułce tartej, smażyć na mocnym ogniu, na rozgrzanym oleju do zrumienienia z obu stron, odłożyć na chwilę. W rondlu albo na drugiej patelni rozpuścić masło, zeszklić pokrojoną w cienkie plasterki cebulą. Kiedy się podsmaży dodać kapustę (taką gotową sałatkę z kapusty i marchewki ze słoika, nie kiszoną tylko zakwaszaną lekko octem), podduśić 5 min.. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i doprawić warzywa. Na wierzchu ułożyć rybę i dusić całość 5-10 min.. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.