

Smażona sola



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sola	50 dag
jajka	2 sztuki
sól	do smaku
sok z cytryny	1-2 łyżki
mąka pszenna	5-10 dag
bułka tarta	5-10 dag
olej do smażenia	
przyprawa do ryb	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z soli podzielić na porcje. Każdą z nich skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą, pieprzem i przyprawą do ryb. Jajko roztrzepać. Porcje ryby obtaczać w mące, namoczyć w jajku i obtaczać w bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej, smażyć na nim rybę z obu stron na złoty kolor.