

Mintaj z pieprzem



ANNA2221



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mintaj	4 kostki
mąka pszenna	1 łyżka
olej	2-3 łyżki
sól	1 szczypta
Pieprz czarny ziarnisty Prymat	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pieprz utłuc lekko w moździerzu, obtoczyć w nim kostki ryby i wstawić na 30 min do lodówki. Następnie rybę posolić i upiec na grillu lub obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Podawać z ziemniakami i surówką sezonową.