

Makrela na liściu laurowym



JOANNA137



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

makrela	80 dag
Liść laurowy suszony Prymat	4-5 sztuk
mąka pszenna	2 łyżki
olej	2 łyżki
sól	- -
majonez	5 łyżek
natka pietruszki	1 łyżka
cebula	1 łyżka
szczypiorek	1 łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	- -

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makrelę oczyścić, opłukać, podzielić na porcje. Do każdej porcji dodać liść. Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na rumiano. Podawać z majonezem wymieszanym z natką, cebulą lub szczypiorkiem, przybraną pomidorem.