

ryba w sezamie



LADY076



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne 4 sztuki

cytryna

sól

pieprz

Bułka tarta klasyczna Prymat

jajko

sezam

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety oszyszczamy i myjemy. Nacieramy sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Obtaczamy w jajku i bułce tartej, podsmażamy, zdejmujemy z patelni, obtaczamy w jajku i sezamie i znów smażyjemy należy uważać, bo sezam szybko się przypala