

Mintaj pod kołderką



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ilety z mintaja	4
olej do smażenia	
mąka	do panierki
Bułka tarta klasyczna Prymat	do panierki
marchew	1
pieczarek	200 g
pora	0,5
masła	1/5 kostki
sól, pieprz, czosnek w proszku	do smaku
jajko	1 do panierki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mintaja przyprawić solą, sokiem z cytryny, odstawić na 30 minut, panierować w mące ,jajku, bułce tartej. smażyć na oleju WARZYWA: marchew zetrzeć na tarce na grubych oczkach, por pokroić , poddusić na maśle, dodać pokrojone pieczarki, przyprawiać solą, pieprzem, czosnkiem, smażyć do miękkości. Na talerzu ułożyć rybę, przykryć \"kołderką\" warzyw. Smacznego !!!!