

Filety rybne w ziolach



ANULA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	70 dag
suszona bulka	1 szklanka
jajko	2 sztuki
Zioła prowansalskie suszone Prymat	2 łyżeczki
suszone liście kolendry	2 łyżeczki
oregano	2 łyżeczki
bazylia	2 łyżeczki
mąka	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety solimy, zioła mieszamy z tartą bułką. Filety obtaczamy w mące, roztrzepanych jajkach i bułce z ziołami. Smazymy na oleju na złoto.