

kotlet z ryby z ziemniakami



AGA130982



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marchew	25 g
pietruszkę	10 g
selrer	10 g
ziemniaki młode	100 g
sok z cytryny	1 łyżeczki
płatki owsiane	1 łyżeczka
natka pietruszki	
białko	1/2 sztuka
bułka tarta pikantna	1/2 łyżeczki
sól	do smaku
filet z dorsza	50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

włoszczyznę pokroić w plastry i przełożyć do garnka ułożyć na niej filet połączyć wodą i dusić ziemniaki ugotować zgnieść i połączyć sokiem z cytryny ugotowaną rybę wyjąć rozdrobnić i wymieszać z ziemniakami i płatkami owsianymi uformować kotlety panierować w białku i bułce tartej smażyć bez tłuszczu posypać natką pietruszki