

Ryba smażona



DANUSIA19671



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety z ryb	100 g
mąka	5 g
olej sojowy	5 g
pieprz	
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryby oczyścić, podzielić na porcje,
oprószyć solą i pieprzem.
Następnie filety obtoczyć w samej mace.
Rozgrzać olej na patelni, smażyć rybę na złoty kolor z obydwu stron.