

Flądra w mące smażona



KONCZI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

flądra	8 szt płatów
mąka pszenna	1-1,5 szklanki
sól	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku
jajko	1 duże
tłuszcz do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Jajko wbijamy do miseczki dodajemy sól i pieprz i roztrzepujemy
- KROK 2 W jajku moczymy nasze flądry przez około 15 minut
- KROK 3 Z jajka flądry wyciągamy do mąki pszennej
- KROK 4 Smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor z dwóch stron