

sałatka ze smażonym mintajem



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filat z mintaja	2 sztuki
sałata lodowa	1 sztuka
pomidory truskawkowe	5 sztuk
marchew	1 sztuka
selera naciowego	1 łodyga
sezam	1 garść
mąka	1 łyżka
oliwa	
sól	
pieprz	
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. mintaja polewamy sokiem z połowy limonki i oliwą, dodajemy sól i pieprz, obtaczamy w mące, smażymy,
2. sałatę myjemy, dokładnie suszymy, rwiemy na kawałki,
3. pomidorki kroimy w ćwiartki, seler w półksiężycy, marchew obieramy i kroimy w paseczki,
4. łączymy warzywa, polewamy resztą soku z limonki, oliwą, dodajemy sól i pieprz, mieszamy,
5. na wierzchu układamy rybę i posypujemy sezamem