

Panierowana rybka



MYSIUNIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z mintaja	2
olej do smażenia	
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
sok z cytryny	
mąka	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

filety odciskamy z nadmiaru wody, dzielimy na pół. Na obydwie strony dajemy świeżo mielony pieprz i świeżo mieloną sól morską (ja daję taką połączoną od razu z przyprawami korzennymi). wklepujemy w rybke i lekko polewamy sokiem z cytryny. Po 10 minutach posypujemy mąką, wklepujemy i panierujemy w jajku i bułce, smażymy.