

Sola w migdałach



MARCIN46



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sola filety 4 sztuki	700 gram
mleko 3,2%	100 ml
mąka pszenna	40 gram
masło	80 gram
natka z pietruszki	2 łyżki
sok z cytryny	2 łyżki
prażone migdały plasterki	90 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sole zanurzamy w mleku i posypujemy mąką.

Na dużej patelni rozgrzewamy masło. Filety smażymy na maśle 2 minuty z każdej strony. Następnie wkładamy rybę na podgrzany półmisek.

Dodajemy pietruszkę, cytrynę i posypujemy migdałami. Gotujemy jeszcze 1 minutę. Podajemy w sosie.