

Filet rybny ze słonecznikiem



IWUSIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	4 sztuki
jajko	2 sztuki
słonecznik łuskany	10-12 łyżek
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
olej do smażenia	do smaku
Czosnek suszony Prymat	1 łyżka
Bułka tarta klasyczna Prymat	8-9 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy na pół. Panierujemy je w jajku i bułce oraz oprószamy pieprzem i solą. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Pod koniec smażenia posypujemy naszą rybkę czosnkiem oraz prażonym słonecznikiem. (słonecznik wsypujemy na patelnię i prażymy ok 30-60 s). Ściągamy patelnię i lekko dusimy pod przykryciem. Smacznego !!