

Mintaj w panierce



Kuchnia: śródziemnomorska

Czas przygotowania: 30 do 45min.

Danie dla: 4 osób

Koszty przyrządzenia: 15

Stopień trudności: 2/10

Składniki:

- filety z mintaja - 1kg
- jajko - 2 szt.
- oregano
- sól
- pieprz
- cytryna - 1/2 szt.
- bułka tarta
- tłuszcz

Opis przygotowania:

Jajka roztrzepać z przyprawami. Mąkę wysypać na talerzyku. Rybę umyć, osuszyć, podzielić na porcje i skropić cytryną. Następnie obtoczyć w jajku, a później w mące lub bułce. Na patelni rozgrzać tłuszcz i smażyć z obu stron na złoty kolor.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!