



Ryba w fit panierce

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Filety oczyścić i osuszyć. Następnie natrzeć każdy płat czosnkiem i pieprzem.

Krok 2

W płaskim talerzu umieścić składniki panierki: sezam i siemę. W drugiej misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.

Krok 3

Filety obtocz w mące, następnie w jajku i na końcu w panierce.

Krok 4

Na patelni rozgrzej olej. Rybę smażyć z obu stron, aż do zarumienienia. Podawać z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

Składniki:

600 g filetu z dorsza

$\frac{2}{3}$ szklanki sezamu białego

$\frac{1}{3}$ szklanki sezamu czarnego

$\frac{1}{2}$ szklanki siemienia lnianego

1 szklanka mąki

$\frac{1}{2}$ łyżeczki suszonego czosnku

2 jajka

sól

pieprz

olej