



Mintaj smażony

★★★★★ (12)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (151 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 166.67 kcal 8.33%	Białko 14.09 g 28.18%	Węglowod. 8.32 g 3.08%	Tłuszcze 8.83 g 12.61%	Błonnik 0.65 g 2.6%	GDA 8.33 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Filet z mintaja, mrożona kostka - 100g
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Bułka tarta - 16g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mintaja oprósz wodą, nie rozmrażaj go (możesz go również umieścić na spodku i podlać odrobiną wody).

KROK 2: Jajko roztrzep z solą i pieprzem. Filet umocz w jajku, a następnie obtocz w bułce.

KROK 3: Rozgrzej patelnię, wlej olej i smaż rybę z obu stron na złoty kolor.

*Podawaj z ziemniakami i surówką.

Smacznego!

