



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!

