# Dorsz, filety panierowane, smażone

★★★★★★(5)

15 minut + | 6 osób | łatwy

## Wartości odżywcze

**345 kcal** / 1 porcję (235 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **147.17 kcal** | **14.35 g** | **10.08 g** | **5.74 g** | **0.74 g** | **7.36 %** |
| 7.36% | 28.7% | 3.73% | 8.2% | 2.96% | |

## Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 1000g
- Mąka pszenna, typ 500 - 65g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Bułka tarta - 112g (14 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 60g (6 łyżek stołowych)
- Pieprz czarny - 8g (8 szczypt)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Rybę opłucz i osusz. Przy pomocy szczypców lub ręki, widelca wyciągnij wyczuwalne większe ości. Filety oprósz pieprzem cytrynowym z obu stron i skrop sokiem z jednej cytryny. Odstaw całość na 30 minut.

**KROK 2:** Zamarynowane filety panieruj kolejno w mące wymieszanej z solą, roztrzepanych jajkach a na koniec w bułce tartej. Ostatnią warstwę panierki lekko podociskaj (nie odpadnie).

**KROK 3:** Opanierowane filety kładź na patelnię z rozgrzanym olejem. Smaż aż się zrumienią od spodu, a wtedy delikatnie, przy pomocy szerokiej łopatki, przewróć je na drugą stronę i dalej smaż do zrumienienia.

*Smażonego dorsza najlepiej podać z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję