



Dorsz, filety panierowane, smażone

★★★★★(5)

15 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

345 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 ołupcz 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. Ost at nią 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 kiszanej

Smacznego!

