



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!

