**Филе минтая в кунжуте**

Автор: Мухаббат
04.07.2012 07:32 -

***Золотистая и хрустящая панировка из кунжута придает пикантную ореховую нотку нейтральному по вкусу минтаю. Блюдо из разряда быстро, просто, вкусно!***

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

***4 филе минтая (можно филе любой другой белой плотной рыбы)***

***1 яйцо***

***30-40 гр. белого кунжута***

***соль***

***2 ст.л. лимонного сока***

***растительное масло для жарки***

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Филе минтая вымыть (если замороженное, разморозить), выложить на блюдо, полить

лимонным соком и оставить на 20 минут. Затем разрезать на порционные кусочки и промокнуть со всех сторон бумажным полотенцем, для того чтобы убрать лишнюю влагу.

Яйцо взбить вилкой с солью.

Кунжут выложить на плоскую поверхность.

Растительное масло разогреть в сковороде. Кусочек филе обмакнуть в яйцо, затем обвалять в кунжуте и выложить в сковороду. Обжарить с обеих сторон до румяности.

Выложить готовые обжаренные кусочки на бумажное полотенце, для того, чтобы избавиться от лишнего жира.

Подавать с любым гарниром. У меня отварной молодой картофель, посыпанный рубленным зелёным луком.

{jcomments on}