

Филе минтая в кунжute

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:

Филе минтая в кунжуте

Автор: Мухаббат
04.07.2012 07:32 -

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

Филе минтая в кунжуте

Автор: Мухаббат
04.07.2012 07:32 -

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.

Филе минтая в кунжуте

Автор: Мухаббат
04.07.2012 07:32 -

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

{jcomments on}