



## Dorsz, filety panierowane, smażone

★★★★★ (5)

15 minut +

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**345 kcal** / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



### 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 łopaty, przewróć je na drugą stronę i dalej smaż do zrumienienia.

\*Smażonego dorsza najlepiej podać z ziemniakami i surówką z kapusty kiszanej

Smacznego!

