

Złociste filety z suma

Prosty pomysł na pysznego suma. Podając naszą potrawę gościom nie zapomnijmy o zdrowej porcji warzyw!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

3 jajka
90 g mąki
90 g kaszki kukurydzianej
1 łyżeczka suszonego czosnku
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
5 filetów z suma (po 170 g każdy)
olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić jajka w misce. Wymieszać mąkę z kaszką kukurydzianą, czosnkiem, solą i pieprzem w innej misce. Obtoczyć filety w jajku i w kaszce.

2) Wlać olej na patelnię. Smażyć rybę po 3–4 minuty z każdej strony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 filet zawiera 377 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 186 mg cholesterolu, 359 mg sodu, 24 g węglowodanów, 2 g błonnika, 32 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock