

Okoń w panierce kokosowej

Panierka kokosowa nadaje rybie niepowtarzalny smak i aromat.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

50 małych krakersów maślanych, pokruszonych

75 g wiórków kokosowych

2 jajka

2 łyżki niesłodzonego mleka skondensowanego

1/2 łyżeczki soli

1,3 kg filetów z okonia

olej, do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać na talerzu pokruszone krakersy z wiórkami kokosowymi. Na innym talerzu roztrzepać jajka z mlekiem i solą. Obtoczyć filety w jajku i w okruszkach.

2) Smażyć rybę na oleju, po 2 minuty z każdej strony. Podawać

z ulubionym sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 497 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 201 mg cholesterolu, 570 mg sodu, 42 g węglowodanów, 1 g błonnika, 37 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock