Ryba w panierce z parmezanu

Do tego dania należy użyć cienkich filetów, gdyż w przeciwnym razie parmezan przypali się, zanim ryba usmaży się w środku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z białej ryby, np. z mintaja, dorsza lub halibuta
35 g parmezanu, startego
35 g mąki
1 jajko
sos tzatziki (zobacz Podstawowe przepisy), do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Wlać tyle oliwy z oliwek, żeby pokryła dno i podgrzewać minutę.

2) Osuszyć rybę ręcznikiem papierowym. Włożyć parmezan, mąkę, trochę soli i świeżo zmielonego pieprzu do plastikowej torebki i potrząsnąć, żeby składniki się wymieszały. Lekko ubić jajko

w misce. Zanurzać filety ryby w jajku, a następnie przekładać do torebki z mąką oraz parmezanem i potrząsać delikatnie, żeby ryba pokryła się panierką.

3) Przekładać rybę na patelnię i smażyć 2 minuty z każdej strony, aż się ładnie przyrumieni. Podawać od razu z sosem tzatziki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 246 kcal, 39 g białka, 7 g tłuszczów (3 g NKT), 6 g węglowodanów (<1 g cukrów), 15 g błonnika, 283 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock