

Mintaj ze szpinakiem



Autor: **BEATA1978**
Przepisów: **790** Ocena: **49480**

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

Składniki:

- mintaj 4 płaty
- panierka: jajko, bułka tarta
- szpinak mrożony 1 opakowanie
- kukurydza konserwowa 1/2 puszki
- czosnek 3 zębki
- masło 2-3 łyżki
- pieprz biały
- pieprz czarny
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Szpinak podsmażyć na maśle, dodać czosnek pokrojony w drobną kosteczkę i kukurydzę. Całość doprawić białym pieprzem i solą. Mintaja posolić, posypać czarnym pieprzem, panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor. Podawać ze szpinakiem. :-)

Twoje notatki do przepisu: