

Tilapia w panierce, ziemniaki, sałata.



Autor: **kuchmariola63**
Przepisów: **1539** Ocena: **20989**



1-2 os.



60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- filet tilapii 2 kawałki
- ziemniaki młode 8 szt
- sałata maślana 1 szt
- rzodkiewki 5-6 szt
- ogórek świeży 1 szt
- śmietana 18%
- Bułka tarta
- jajko kurze 1 szt
- Sól
- Pieprz cytrynowy
- Pieprz ziołowy
- Koperek
- Natka pietruszki
- olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Wymyte liście sałaty rwiemy na większe kawałki, rzodkiewki i ogórka kroimy w plastry lub ćwiartki. Przyprawiamy solą i pieprzem ziołowym, dodajemy drobno pokrojony koper i natkę pietruszki. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy 4 łyżki gęstej, kwaśnej śmietany, jeszcze raz wszystko mieszamy i wstawiamy na 10-15 minut do lodówki.
- 2 W międzyczasie wymyte, odciśnięte z wody filety doprawiamy solą i pieprzem cytrynowym, panierujemy w jajku i bułce tartej.
- 3 Tak przygotowane kawałki ryby smażymy na gorącym oleju z obu stron na rumiany kolor.
- 4 Gotujemy ziemniaki w osolonej wodzie. Odlewamy wodę z ugotowanych ziemniaków, dodajemy dużo kopru, potrząsamy żeby wymieszać koper w ziemniakach.
- 5 Podajemy usmażone kawałki ryby z ziemniakami i sałatą.

Smacznego!!!

Twoje notatki do przepisu: