

Łosoś w malinach



Trudność: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 20min

Całkowity czas: 35min , Porcja: 4

141 Kalorii , **0 g** Cukrów , **12 g** Tłuszczu , **6 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/losos-w-malinach>

Przygotowanie

Łososia oprósz solą i otocz w mące, rozmaconym jajku i bułce tartej. Rozgrzej olej i smaż filety z obu stron na złoty kolor. Kilka malin zostaw do dekoracji, resztę przelóż do rondelka. Dodaj drobno posiekaną szalotkę, musztardę, oliwę i ocet. Gotuj przez kilka minut, aż część płynu odparuje. Dopraw. Na talerz nałóż łyżkę sosu i połóż na nim filety. Udekoruj malinami i posyp pieprzem.



Porady dotyczące przepisu

Łososia podawaj z gotowanymi ziemniakami.

Składniki

- ✓ 4 filety rybne (łosoś)
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1/2 garnuszka mąki pszennej
- ✓ 1/2 garnuszka bułki tartej
- ✓ 1 łyżka oleju słonecznikowego
- ✓ 25 dkg malin
- ✓ 1 szalotka
- ✓ 1 łyżeczka musztardy
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ 2 łyżeczki octu winnego
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ 1 szczypta pieprzu
- ✓ 1 szczypta soli

Kategorie

Zwykły dzień, Ryby i owoce morza, Rodzina, Dania główne

