

www.SztukaKulinarna.pl

Dorsz, karmazyn, morszczuk lub dorada saute

ilość porcji **4** czas **40 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
60	dkg	filetów	
4	dkg	oliwa (olej)	
		mąki	
		sól, pieprz.	
		sok z cytryny do smaku.	

Przepis Filety włożyć do torebki polietylenowej, związać aby nie dostała się woda, rozmrozić w wodzie w temperaturze 18°C. Rozmrożone filety pokrajać na porcje, opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 minut. Następnie oprószyć mąką, włożyć na silnie rozgrzany tłuszcz, zrumienić z obu stron, potem dosmażyć kilka minut na małym ogniu. Składniki

60 dkg filetów, oliwa, 3-4 dkg mąki, sól, pieprz i sok z cytryny do smaku.