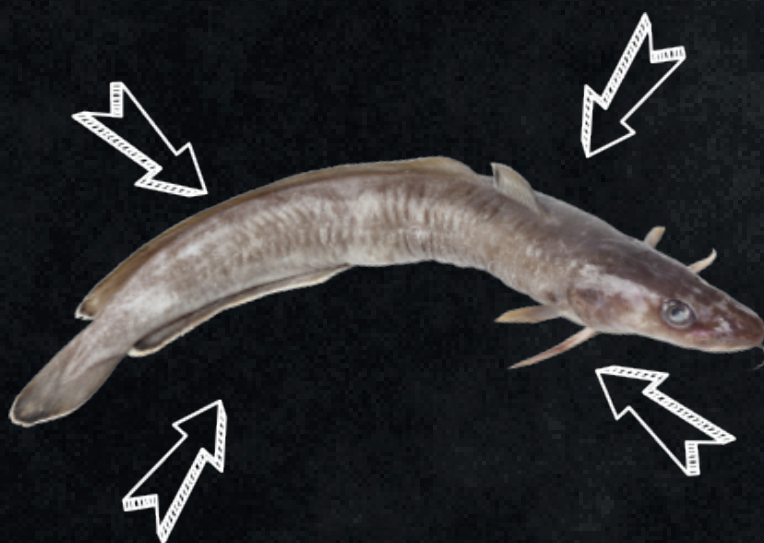


Smażona molwa w płatkach kukurydzianych



SKŁADNIKI:

- 2 filety z molwy,
- 1 szklanka płatków kukurydzianych,
- 1 łyżeczka papryki słodkiej,
- 1 łyżeczka curry,
- sól,
- pieprz,
- 2 jajka,
- olej rzepakowy (do smażenia).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Filety umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.
2. W jednej misce rozbić jajka, dodać przyprawy i dokładnie wymieszać. W drugiej przygotować rozgniecione płatki kukurydziane.
3. Rybę najpierw namoczyć w jajku i przyprawach, a następnie obtoczyć w płatkach.
4. Rozgrzać olej na patelni, smażyć przez około 7-10 minut z każdej strony.



Carrefour

**Nasz Targ
Rybny**

