



Łosoś po prowansalsku

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [zabijaczka2](#), dnia 9 Lutego 2012r. o 17:53

Tagi: [łosoś](#) , [prowansja](#)

Rodzaj dania: [ryby](#), [owoce morza](#)

Rodzaj kuchni: [śródziemnomorska](#)

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
łosoś - dzwonko	750	g	ryby i owoce morza
cytryna	1	szt.	owoce
jajo kurze	1	szt.	nabiał
mąka pszenna	4	łyżka	dodatki
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	6	łyżka	płyny i sosy
pomidor	0,5	kg	warzywa
cebula	2	szt.	warzywa

Opis

Filety umyć pokropić sokiem z cytryny obtoczyć w rozmąconym jajku i w mące, dodać sól, pieprz. Oliwę rozgrzać w brytfannie, opiec filety na złoty kolor i wyjąć. W brytfannie podamażyć pokrajaną w kostkę cebulę i drobno pokrojone pomidory, przyprawić solą i sokiem czosnkowym. Polać tym sosem rybę.

Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: