



Ryba tilapia zasmażana w cieście

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 31 Stycznia 2013r. o 19:46

Tagi: [ryba](#), [smażona](#), [w cieście](#), [obiad](#)

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

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [Wielkopolska](#)

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

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
tilapia - filet	10	filet	ryby i owoce morza
mąka pszenna	1,5	szklanka	dodatki
jajo kurze	2	szt.	nabiał
woda	1	szklanka	płyny i sosy
tymianek suszony	1	łyżka	przyprawy i zioła
sól	do ryby	szczypta	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	do smażenia	szklanka	płyny i sosy

Opis



1. Filety rozmrozić (jeśli są mrożone), oplukać pod zimną wodą i osuszyć ręcznikami papierowymi.
2. Oprószyć rybę delikatnie solą. Odłożyć na talerz.
3. Do miski wlać wodę, następnie mieszając wsypywać porcjami mąkę, na koniec dodać jajka - roztrzepać oraz tymianek i wymieszać wszystko dokładnie.
4. Na patelni rozgrzać olej, następnie porcję ryby moczyć w cieście i wyłożyć na patelnię. Smażyć na wolnym ogniu najpierw z jednej, później z drugiej strony, na złoty kolor.

Dla ilu osób: 10

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 1godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: