Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Треска в панировке

22 января 2020 20:10 · https://open-cook.ru/recipes/treska-v-panirovke



Было у меня филе трески и желание сделать из нее что-то новое. Просто пожарить или запечь уже надоело, так что решила я сделать треску в панировке. На гарнир была брокколи, которая вместе с рыбой запекалась.

Ингредиенты:

- 3 филе трески
- баварская горчица
- панировочные сухари

- смесь специй «Для рыбы»
- 2 яйца
- растительное масло

Рыбу порезать порционными кусками, обмазать горчицей со всех сторон, оставить минут на 15. Яйца слегка взбить вилкой. Панировочные сухари смешать с приправой.



Каждый кусочек рыбы окунуть в яйца, обвалять в сухарях. Повторить. Т.е. два раза окунуть в яйца и два раза обвалять в сухарях. Обжарить на сильном огне до золотистого цвета, это займёт на все кусочки пару минут.



Переложить в форму или на противень, добавить брокколи и убрать в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15 минут.


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой



Подавала с соусом Тонкацу, можно просто соевый взять. Собственно из-за соусов рыбу не солила.



Приятного аппетита!
