Amur bio z patelni

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- amur bio - 1/2 kg
- mąka - trochę
- sól nierafinowana - trochę
- pieprz - trochę
- olej - trochę

Dodatkowe info:

Amura możemy zastąpić inną rybą np: karpiem.
Danie podajemy z sałatą i pieczywem. Sałatę możemy skropić cytryną i oliwą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę pozbawiamy łusek, myjemy, kroimy na kawałki. Do przepisu został wykorzystany płat z ponad kilogramowej ryby, czyli ok 1/2 kg.Części amura solimy, pieprzymy i skrapiamy sokiem z cytryny świeżej lub z butelki (np: Alce Nero). Odstawiamy na kilka minut.

KROK 2: Rozgrzewamy olej na patelni. Kawałki ryby obtaczamy w mące i smażymy z obu stron na średnim ogniu ok 10 - 15 min.

Smacznego!