




## Mintaj w papryce i ziołach

 Wafelek2601

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

mintaj - 1 kg

papryka słodka mielona - do smaku

oregano - do smaku

bazylia - do smaku

sól - do smaku

pieprz czarny mielony - do smaku

jaja - 2 szt.

bułka tarta - 1/2 szklanka

olej do smażenia - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Mintaja umyć, osuszyć. Każdy kawałek oprószyć solą, pieprzem, słodką papryką, bazylią i oregano. Odstawić na kilka minut, aby ryba przeszła przyprawami. Jajka umyć, roztrzepać. Rybę panierować w jajku a potem w bułce tartej.

**KROK 2:** Na patelni mocno rozgrzać olej, smażyć rybkę z obu stron na złoty kolor.

**KROK 3:** Podawać z ziemniaczkami i surówką.