Ryba w sosie musztardowym

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

100 min

1 porcja

Składniki:

- filet z limandy - 1 szt.
- majonez light - 1 łyżka
- jogurt grecki - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- musztarda delikatesowa - 1 łyżeczka
- mąka pszenna - 1-2 łyżka
- masło klarowane - 2 łyżka
- oliwa - 1 łyżka
- sól, kolorowy pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Filet z limandy marynowany w sosie musztardowym i usmażony na maśle z oliwą jest wyjątkowo smaczny i soczysty.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Majonez wymieszać z musztardą, jogurtem i sokiem z cytryny.

KROK 2: Filet opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, oprószyć solą i kolorowym pieprzem.

KROK 3: Z obu stron posmarować przygotowanym sosem, odłożyć do lodówki na 1-2 godziny.

KROK 4: Tak przygotowany filet obtoczyć w mące.

KROK 5: Włożyć na patelnię z rozgrzanym masłem z oliwą i smażyć z obu stron po 3-4 minuty.
Usmażony osączyć na papierowym ręczniku.