




Sola w musztardzie

 Wafelek2601

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

filet z soli - 4 szt.

musztarda sarepska - 4 łyżka

sól i pieprz - do smaku

bułka tarta - 1/2 szklanka

jajko - 1 szt.

olej do smażenia - trochę

sok z cytryny - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę rozmrozić, umyć, osuszyć. Jeśli ktoś woli mniejsze kawałki to przeciąć na połowę. Skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem cytrynowym. Wysmarować musztardą z obu stron, włożyć na godzinę do lodówki. Po tym czasie jajko roztrzepać, rybki obtoczyć w jajku, a potem w bułce tartej. Smażyć na mocno rozgrzanym oleju na kolor rumiany. Podawać z ziemniakami i surówką/sałatką.