



przepisy.pl

## Filety z antara w panierce z mąki żytniej



 15 minut  1 osoba  Łatwe

### Składniki:

- filet z Antara - 4 sztuki
- jajko - 1 sztuka
- posiekana natka pietruszki - 4 łyżeczki
- sok z cytryny - 4 łyżeczki
- pieprz mielony - 1 szczypta
- mąka - 1 szklanka
- olej z pestek winogron - 1 szklanka
- masło - 1 łyżka
- ziemniaki - 4 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Umyć ziemniaki i nastawić by się gotowały w „mundurkach”.
2. Ryby filetować tak by mieć 8 cienkich filetów .Skropić sokiem z cytryny i zostawić na trochę . Osuszyć. Utrzeć bulion warzywny z łyżka oleju i natrzeć nim rybę .
3. Pokroić natkę pietruszki i ułożyć na połowie filetów. Przykryć resztą filetów.
4. Do mąki dosypać Delikat i szczyptę pieprzu . Obtoczyć złożone filety w mące razowej , potem w jajku i ponownie w mące .
5. Odcedzić i obrać ziemniaki ( oczywiście jak już są miękkie ). Pokroić w plastry. Obsmażyć na gorącym oleju na rumiano . Zdjąć z patelni i przykryć by nie ostygły .
6. Na patelnie włożyć ryby i obsmażyć na rumiano z obu stron dodając w ostatnim momencie masło..
7. Podawać z plasterkami podsmażonych ziemniaków .

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)