



przepisy.pl

# Mintaj w płatkach kukurydzianych

 30 minut  2 osoby  Łatwe

## Składniki:

- olej - 1 łyżka
- jajko - 1 sztuka
- sól - 1 szczypta
- oregano - 1 szczypta
- masło - 1 łyżka
- płatki kukurydziane - 0.5 szklanek
- pieprz czarny - 1 szczypta
- ryż - 200 gramów
- pieprz cytrynowy - 1 szczypta
- filety z mintaja - 2 sztuki

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

## Sposób przygotowania:

1. Ryż gotuj w osolonej wodzie przez 15-20 min, odsącz.
2. Rozmrożoną rybę z każdej strony posyp oregano i solą, z jednej strony pieprzem cytrynowym a z drugiej czarnym.
3. Płatki kukurydziane włóż do czystej reklamówki i zgnieć wałkiem tak, aby powstały mniejsze kawałki.
4. Mintaja obtocz w roztrzepanym jajku, następnie w płatkach.
5. Rybę usmaż na maśle\* z dodatkiem oleju. Podawaj z ryżem. \*Należy uważać, aby masło nie przypaliło się, inaczej potrawa będzie niesmaczna i niezdrowa.

---

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)