



przepisy.pl

# Pyszna flądra w sosie musztardowym

 90 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- pieprz
- sól
- cytryna - 1 sztuka
- mąka - 1 szklanka
- masło - 0.5 sztuk
- musztarda - 4 łyżki
- słodka śmietana - 1.5 szklanek
- filety z flądry - 1.5 kilogramów

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

## Sposób przygotowania:

1. Filety umyj, osusz i przełóż do rondelka.
2. Śmietanę wymieszaj z musztardą i sokiem z cytryny i zalej filety.
3. Odstaw do lodówki na 1 godzinę, do marynowania.
4. Wyciągnij ryby, osącz z nadmiaru zalewy i obtocz w mące.
5. Smaż prze 10 minut., łącznie z obydwóch stron.
6. Filety polej sosem.

---

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)