



# Sandacz saute

przepisy.pl

 45 minut  3 osoby  Łatwe

## Składniki:

- olej - 4 łyżki
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- mąka - 40 gramów
- sandacz - 1 kilogram

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

## Sposób przygotowania:

1. Oczyszczyć i wypatroszyć sandacza, a następnie przekroić go wzdłuż na połówki.
2. Usunąć ość kręgosłupa i pokroić ukośnie na porcje.
3. Posyp pieprzem i pozostaw w chłodnym miejscu na 30 minut.
4. Posyp solą i mąką.
5. Olej mocno rozgrzej, włóż rybę i usmaż ją z obu stron.

---

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)