Dorsz w piernikowej panierce

50 min.

4 os.

480 kcal/ os.

ok. 5.90zł/ os.

Składniki

- filet z dorsza - 4 szt.
- cytryna - 1 szt.
- kukurydza konserwowa - 2 łyżki
- groszek konserwowy - 2 łyżki
- ryż - 300 g
- seler - 1 szt.
- rodzynki - 1 łyżka
- jogurt grecki - 3 łyżki majonez - 2 łyżki
- mąka pszenna - 4 łyżki
- świeży koperek - 1 pęczek
- drobno pokrojona natka pietruszki - 2 łyżki
- pieprz czarny mielony - 1/2 łyżeczki
- sól - 1 łyżeczka
- przyprawa do ryby - 1 łyżeczka
- czerstwy piernik - 200 g
- jajko - 1 szt.
- masło - 2 łyżki

Sposób przygotowania

Rybę umyj i osusz. Dokładnie natrzyj z każdej strony solą, pieprzem i przyprawą do ryby. Skrop sokiem z cytryny.

Piernik pokrusz lub zetrzyj na tarce, tak aby wyglądał jak bułka tarta. Wymieszaj z natką pietruszki. Jajko roztrzep w głębokim talerzu.

Każdy filet obtocz w mące, następnie w roztrzepanym jajku, a na koniec w piernikowej panierce. Smaż na rozgrzanym maśle po 5 minut z każdej strony.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pora, marchewkę i selera obierz i umyj. Pora pokrój w krążki. Marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Warzywa oraz kukurydzę i groszek wymieszaj. Rodzynki sparz wrzątkiem. Z jogurtu, majonezu, rodzynek i koperku zrób sos i dodaj do warzyw, wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dorsza podaj obok ryżu i sałatki. Udekoruj go cytryną i koperkiem. Smacznego!

- por - 1 szt.
- marchew - 1 szt.