Белковый ужин: рыбка в кляре

На 100 грамм:
Калорийность: **122,37 ккал.**
Белки: **12,77 г.**
Жиры: **2,44 г.**
Углеводы: **11,46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-uzhin-rybka-v-klyare/

Ингредиенты:
- 500 г филе рыбы (у нас треска)
- соль, перец, специи

Кляр:
3 яйца
200 мл обезжиренного молока
200 г цельнозерновой муки
соль

Приготовление:
Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут.
Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать.
Кусочки рыбы обмакнуть в кляр.
Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.
Советуем жарить небольшими порциями, чтобы кусочки не прилипали друг к другу.