

Рыбное филе в картофельном кляре



На 100 грамм:

Калорийность: 96.17 ккал.

Белки: **10.42 г.** Жиры: **2.78 г.** Углеводы: **7.41 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnoe-file-v-kartofelnom-klyare/

Ингредиенты:

- филе рыбы (форель) 600 г
- картофель (средний) 3 шт
- яйцо куриное 1 шт
- лимон 1/2 шт
- мука 2 ст. л

Приготовление:

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, добавить специи и сбрызнуть соком лимона.

Картофель помыть, очистить и натереть на крупной терке. Добавить яйцо и муку, тщательно перемешать. Рыбу запанировать в картофельном кляре (плотно прижимая).

Обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с оливковым маслом. Убавить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности (около 30 минут).

Подавать с овощами.