

Domowy fishburger

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 582 kcal \ B-32 g \ T-21 g \ W-65 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ bułki do domowych fastfoodów – 4 sztuki
- ✓ polędwica z dorsza – 4 sztuki (400 g)
- ✓ mąka pszenna – 2 łyżki (24 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ bułka tarta – 3/4 szklanki (80 g)
- ✓ olej – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sos a'la tatarski – 8 łyżek (160 g)

Dodatki

- ✓ pomidor – 2 plastry (40 g)
- ✓ sałata – 1 liść (5 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 plastry (4 g)

Przygotowanie

1. Rybę dokładnie umyj, podziel na mniejsze kawałki (możesz je przekroić wzdłuż), dopraw solą i pieprzem, a następnie opanieruj: najpierw obtocz w mące, następnie w roztrzepanych jajkach i bułce tartej. Usmaż.
2. Przygotuj sos a'la tatarski.
3. Bułki (polecam z tego przepisu) przekrój i obie części posmaruj sosem. Wyłóż sałatę, podsmażoną rybę i dodatki.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowy-fishburger/>