

Omlet z kukurydza i mintajem



Składniki

3 szt. - jajka
1 szt. - filet z mintaja
2 szczypta - przyprawa
do ryb
1 łyżka - natka zielonej
pietruszki
2 łyżka - kukurydza
konserwowa
3 łyżka - mąka pszenna
2 łyżka - mleko
4 łyżka - bułka tarta
1 szczypta - sól
4 łyżka - olej
1 łyżka - keczup
1 łyżka - majonez

Opis wykonania

Świetny pomysł nie tylko na śniadanie, ale i na piątkowy obiad.

Filet z mintaja przekrawamy na pół posypujemy przyprawą do ryby. Obtaczamy w mące, jednym rozmąconym jajem z łyżką mleka i bułce tartej. Smażymy. 2 jajka roztrzepujemy z łyżką mleka i 2 łyżkami bułki tartej, odrobinę solimy i dosypujemy szczyptę siekanej natki pietruszki. Wlewamy na patelnię z rozgrzanym olejem i posypujemy kukurydzą. Wszystko przykrywamy pokrywką i smażymy na bardzo małym ogniu, do momentu, aż jajka z białą idealnie ściętą z wierzchu. Omlet wykładamy na talerz spodem do góry, smarujemy keczupem na to kładziemy naszą rybę i zawijamy. Wierzch możemy polać majonezem.