

# 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 będą idealnie ścięte z wierzchu. Omlet wykładamy na talerz spodem do góry, smarujemy keczupem na to kładziemy naszą rybę i zawijamy. Wierzch możemy poleć majonezem.