





КУБИКИ ИЗ ЛОСОСЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ДОЛЬКАМИ



 45 минут

 141 ккал; БЖУ 8/3/20 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте лосось

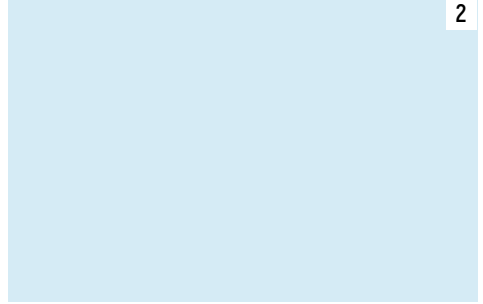
Ингредиенты:

лосось с/м, сухари панко, яйцо, мука пшеничная, картофель, чеснок, томат черри, розмарин.



1

Разогрейте духовку до 200°C. Картофель очистите, нарежьте дольками. Чеснок и розмарин мелко порубите. В глубокой миске смешайте картофель с чесноком, розмарином, посолите, посыпьте молотым перцем, сбрызните оливковым или подсолнечным маслом. Переложите на противень и поставьте в духовку на 20-25 минут.



2

Рыбу нарежьте кубиком среднего размера, посолите и поперчите. Обваляйте в муке, затем обмакните во взбитом яйце и запанируйте в сухарях.



3

Запанированные рыбные кубики обжарьте на сковороде с добавлением растительного масла 1,5-2 минуты с каждой стороны. Либо, сбрызнув маслом, переложите на противень, где жарится картофель и запекайте в духовке при 200°C 10 минут.



4

Подавайте рыбные кубики с картофельными дольками и томатами черри.