



1 Треску разрежьте на 4 равных куска, посолите, поперчите.



2 Приготовьте кляр. В емкости смешайте яйцо, муку (оставьте немного- 10-15 г - для панировки) и примерно 1/2 стакана воды. Должен получиться кляр сметанообразной консистенции.



3 Рыбу запанируйте сначала в муке, затем в кляре и затем в сухарях.



4 Обжарьте рыбу с двух сторон до золотистой корочки примерно по 2-3 минуты с каждой стороны.



5 Добавьте томаты в собственном соку, маслины, орегано и каперсы, перемешайте и протушите примерно 2 минуты.



6 На хорошо разогретой сковороде с добавлением растительного масла обжарьте картофельные дольки, помешивая, примерно 4 минуты. Посолите, поперчите по вкусу.



7 Подавайте рыбу с соусом и картофельными дольками

Альтернативный способ: можно запекать в духовке при 180 °С примерно 14-16 минут.