

СУДАК С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ОЛАДЬЯМИ И СОУСОМ



 45 минут

 178 ккал; БЖУ 13/6/17 (на 100 г)

 370 г (каждая порция)

Ингредиенты:

судак, картофель, сметана, мука, яйцо, тмин, масло сливочное, зелень.

 Предварительно разморозьте судак



1

Картофель почистите, натрите на терке, добавьте 1/3 сметаны, яйцо, тмин, посолите и поперчите.



2

Зелень порубите, смешайте с оставшейся сметаной, посолить и поперчить.



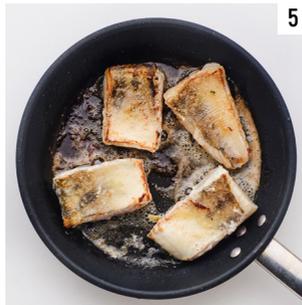
3

На разогретой сковороде с добавлением растительного масла обжарьте картофельные оладьи по 1,5-2 минуты с каждой стороны.



4

Судак нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, слегка припылите мукой.



5

На хорошо разогретой сковороде обжарьте судака на сливочном и растительном масле по 2-2,5 минуты с каждой стороны.



6

Подавайте судака с картофельными оладьями и соусом из сметаны к столу.