

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ



Ингредиенты:

1. Рыба Минтай
2. Мука
3. Яйца
4. Молоко
5. Масло сливочное
6. Соль



Приготовление:

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями.

Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей. Филе рыбы нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды, затем укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, сверху заливают омлетной смесью из яиц, молока и муки и запекают в жарочном шкафу.