

Dorsz w jajku z czosnkowym majonezem

Dorsz w jajku z czosnkowym majonezem

Delikatne filety dorsza w chrupiącej panierce z jajka, podane z aromatycznym czosnkowym majonezem to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika ryb. Soczyste kawałki dorsza skropione cytryną i przyprawione Delikatem Knorr zyskują wyjątkowy smak, a złocista panierka dodaje potrawie eleganckiego wyglądu.

Dla kogo?

Dorsz w jajku to doskonała propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące dania. Ryba jest źródłem pełnowartościowego białka i kwasów omega-3, dlatego będzie idealnym wyborem dla osób dbających o zdrowie i prawidłową dietę. Dzięki prostocie przygotowania, danie sprawdzi się zarówno dla początkujących kucharzy, jak i doświadczonych miłośników gotowania.

Na jaką okazję?

Ta aromatyczna potrawa świetnie sprawdzi się jako obiad w gronie rodzinnym, ale również jako eleganckie danie na przyjęcie. Podana z ryżem i świeżą cytryną stanowi kompletny posiłek, który można przygotować w zaledwie 20 minut. To idealny wybór na szybki obiad w ciągu tygodnia lub na weekendowy lunch.

Czy wiesz o tym?

Dorsz to jedna z najzdrowszych ryb morskich, bogata w białko i witaminy z grupy B. Tradycyjnie panierowany dorsz jest

podstawą słynnego brytyjskiego dania fish and chips, jednak wersja w jajku jest znacznie lżejsza i zdrowsza. Czosnkowy majonez doskonale podkreśla delikatny smak ryby, dodając potrawie wyrazistości.

Dla urozmaicenia

Możesz urozmaicić to danie, dodając do panierki świeże zioła, takie jak koperek czy natka pietruszki. Zamiast ryżu spróbuj podać dorsza z pieczonymi ziemniakami lub mieszanką kolorowych warzyw. Czosnkowy majonez możesz wzbogacić odrobiną soku z cytryny lub posiekanym koperkiem dla jeszcze ciekawszego smaku.