



## Тилапия в кляре



<b>На 810 г</b>	Калории 419	Белки 104.3	Жиры 24.2	Углеводы 30.1
<b>На 100 г</b>	Калории 51.8	Белки 12.9	Жиры 3.0	Углеводы 3.7

### Ингредиенты

Тилапия мороженая - 400 граммов  
Яйцо - 110 граммов  
Молоко - 150 граммов  
Мука пшеничная цельнозерновая - 50 граммов

Процент потерь по массе: 19 %

### Описание

1. Рыбу нарезать порционными кусочками (при необходимости). Я брала филе, его не резала. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут. 2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать. 3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр. 4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)