

Рыба, запеченная под яйцом

Послан anlo - 18.03.2011 21:14

1 кг рыбного филе

4 луковицы

2 ст. ложки муки

5—6 ст. ложек растительного масла

4 яйца

4 ст. ложки сметаны

соль и зелень по вкусу

Кусочки рыбы обваливаем в муке, смешанной с солью

Обжариваем с двух сторон до румяной корочки

Отдельно обжариваем лук

Рыбу и лук укладываем в форму, смазываем сметаной и ставим в духовку на 5 минут

Белки отделяем от желтков, белки взбиваем и заливаем ими рыбу.

Желтки аккуратно укладываем сверху.

Отправляем обратно в духовку

Украшаем зеленью

=====