

Sliptong gebakken



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Vis

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

8 sliptongetjes (à ongeveer 100 gram per stuk)

80 gram bloem

50 gram boter

2 eetlepels olie (zonnebloem of maïs)

zout en peper

1 citroen

Bereiding

Bereiding

Bloem mengen met zout en peper.

De schoongemaakte sliptongen door de gekruide bloem halen.

Boter met olie verhitten en hierin de vissen per 4 stuks aan beide zijden 2 minuten bakken, gaar met een mooie geelbruine korst.

Opdienen met gekookte aardappelen, groentebereiding naar keuze en een partje citroen.

Dit gerecht bevat per portie ongeveer:

386 kcal, 44 gram eiwit, 22 gram vet waarvan 9 gram verzadigd vet, 4 gram koolhydraten en 0 gram voedingsvezel.

Foto's

