

# Рецепт: Тилапия в кунжуте

СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ  
БРАУЗЕРА



**Блюда из морской рыбы очень вкусны, а жареная в кунжуте на сковороде тилапия просто радуется своими вкусовыми качествами. Хотя вместо неё можно приготовить и другую морскую рыбу.**

## **Ингредиенты:**

Филе тилапии – 1 кг

Яйца – 3-4 шт. (в зависимости от размера)

Кунжут – 300-400 г

Растительное масло

Соль, специи – по вкусу

### **Способ приготовления:**

#### Шаг 1:

Итак, размораживаем филе тилапии или другой морской рыбы весом 1 килограмм, моем и обсушиваем бумажным полотенцем.

Нарезаем филе на порционные кусочки и каждый натираем смесью соли и приправы для рыбы.

Даём рыбе промариноваться в течение 15 – 20 минут, а потом приступаем к процессу приготовления.

#### Шаг 2:

В отдельной посуде взбиваем в пышную массу 3 – 4 яйца.

В глубокую тарелку насыпаем 300 – 400 г кунжута.

#### Шаг 3:

Разогреваем сковороду и вливаем немного растительного масла; даём маслу нагреться, но не перекаливаем.

#### Шаг 4:

Каждый кусочек рыбы обмакиваем в яйцо, а затем обваливаем в кунжуте (чем щедрее обваливаете, тем больше кунжута понадобится).

#### Шаг 5:

Кладём кусочки рыбы на сковороду и обжариваем с двух сторон до золотистой корочки.

Готовим на умеренном огне, чтобы кусочки рыбы равномерно прожарились и не подгорели.

#### Шаг 6:

Готовую рыбу перекладываем на блюдо и подаём на стол вместе с овощным гарниром и зеленью.

Тилапия в кунжуте готова.

Приятного аппетита!

**СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ  
БРАУЗЕРА**