



Ингредиенты

- 500 г филе рыбы (минтай, макрель),
- 2-3 головки репчатого лука,
- 1-2 сладких болгарских перца,
- 2-3 ст. ложки растительного масла,
- 2 ст. ложки муки,
- 1-2 зубчика чеснока,
- черный молотый перец,
- сахар,
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ Рыбное филе посолить, поперчить, обвалить муке и слегка обжарить в му

