

Paluszki rybne z sosem tatarskim

Paluszki rybne, panierowane w bułce tartej, z zewnątrz są przyrumienione i chrupiące, a w środku pozostają miękkie i delikatne. Ich smak wspaniale uzupełnia ostry sos tatarski.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g filetu z białej ryby o zwartym, sprężystym mięsie

1/4 szklanki (35 g) mąki

sól, do smaku

świeżo zmielony czarny pieprz

1 duże jajko, ubite

1 szklanka (80 g) bułki tartej

2 łyżki ziaren sezamu

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

SOS Tatarski

1/4 szklanki (60 g) śmietany

1/4 szklanki (60 g) majonezu
1 łyżeczka musztardy dijon
4 korniszony, drobno posiekane
1 łyżka kaparów, przepłukanych i posiekanych
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nagrzewaj piekarnik do 220°C. Pokrój filety na paski.
- 2) Wymieszaj mąkę z solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem na talerzu. Na osobnym talerzu roztrzep jajko. Na kolejnym wymieszaj bułkę tartą z ziarnami sezamu. Obtocz paski ryby w mące, otrzep, a następnie zamocz w jajku i na koniec obtocz w bułce tartej.
- 3) Posmaruj dużą nieprzywierającą blachę oliwą, ułóż na niej paluszki rybne. Piecz 5 minut, po czym odwróć i piecz kolejne 5 minut, aż będą chrupiące i rumiane.
- 4) Przygotuj sos tatarski: włóż wszystkie składniki do miski i wymieszaj.
- 5) Podawaj gorące paluszki z sosem tatarskim nałożonym do osobnych miseczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 446 kcal, 33 g białka, 24 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 2 g błonnika, 676 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock