

Ryba z frytkami z piekarnika

Filety z ryby można obtaczać w płatkach kukurydzianych. Panierka jest wtedy bardzo chrupiąca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1/4 łyżeczki pieprzu
4 ziemniaki, obrane
40 g mąki
1/4 łyżeczki pieprzu
1 jajko, roztrzepane
2 łyżki wody
2/3 szklanki płatków kukurydzianych
1 łyżka parmezanu, tartego
1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
450 g filetów z łupacza

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać oliwę z pieprzem w misce. Pokroić ziemniaki w słupki. Obtoczyć w oliwie.

2) Włożyć ziemniaki do brytfanny spryskanej olejem w aerozolu. Piec 25–30 minut w temperaturze 220°C, aż się przyrumienią i będą chrupiące.

3) Wymieszać mąkę z pieprzem na talerzu. Roztrzepać jajko z wodą na innym talerzu. Na kolejnym wymieszać pokruszone płatki kukurydziane z parmezanem i pieprzem kajeńskim. Obtoczyć rybę w mące, a potem w jajku i w płatkach.

4) Ułożyć na blasze spryskanej olejem w aerozolu. Piec 10–15 minut w temperaturze 220°C. Podawać z frytkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 376 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 120 mg cholesterolu, 228 mg sodu, 44 g węglowodanów, 2 g błonnika, 28 g białka