أصابع سمك

المكونات

٣٠٠ ج من سمك الفيليه (الكود)
٥٠ ج فتات الخبز المطحون
١ بيضة مخفوقة
٥٠ ج رقائق الذرة
١٢٠ ج طحين
زيت للقلي

طريقة التحضير

١. قطعي سمك الفيليه الي ٨ اصابع.
٢. جهزي ٣ اوعية ,وعاء للبيض المخفوق و وعاء للطحين و الاخير لفتات الخبز المطحون و رقائق الذرة .
٣. قومي بتغليف السمك بالطحين و قومي بوضعه في خليط البيض و اخيرا غلفي بفتات الخبز و رقائق الذرة .
٤. بعناية إملأي المقلاة بزيت نباتي بحيث يبلغ عمق الزيت ١ سم.قومي بتسخين الزيت, (لمعرفة ما اذا كان الزيت وصل لدرجة الحرارة المناسبة قم بوضع القليل من رقائق الذرة و اذا تغير اللون تدريجيا للبني في خلال ٢٠-٣٠ ثانية فهذا يعني أن الزيت جاهز للقلي أما اذا تحول للبني سريعا فهذا يعني أن درجة الحرارة أعلى من المطلوب).
٥. قومي بقلي السمك لمدة ٣ دقائق علي الجهتين و كوني حذرة من رذاذ الزيت الساخن.

نصيحة إضافية:

يمكن تقديمها مع رقائق شيبس البولينتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)

يجب أخذ الحيطة من مستوى البوتاسيوم في أنواع الخضار المستخدمة