

PRZEPIS NA PYSZNE RYBNE NUGGETSY

Gotowe danie podawaj z ulubionymi warzywami, ćwiartką cytryny i Twoim ulubionym sosem!



To bardzo prosty przepis, który wykonasz z niewielką pomocą osoby dorosłej. Zanim rozpoczniesz przygodę z gotowaniem, umyj dokładnie ręce i załóż fartuch – możesz się trochę ubrudzić!



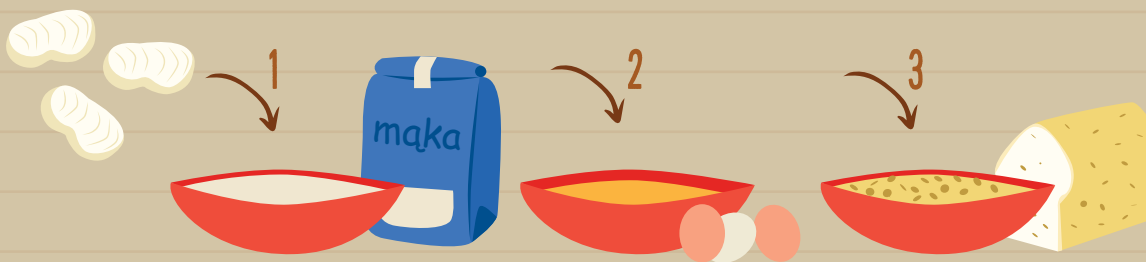
PRZEPIS

Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Blachę do pieczenia wysmaruj olejem.

Razem z osobą dorosłą przygotuj bułkę tartą lub użyj gotowej. Dodaj ulubione zioła i przyprawy – może to być pieprz, koper, pietruszka albo chili.



Przygotuj osobne miseczki z mąką, jajkiem i bułką tartą oraz blachę do pieczenia. Weź kawałek ryby i obtocz go kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Upewnij się, że każda z warstw dokładnie pokrywa całą rybę.



Obtoczoną rybę umieść na blasze i powtórz te czynności z pozostałymi kawałkami. Blachę umieść w piekarniku i piecz przez 15-20 minut do uzyskania złotego koloru.



SKŁADNIKI

250 g soczystego filetu z ryby z certyfikatem MSC np. łososa, dorsza lub mintaja, bez skóry, pokrojonego na 2,5 cm kawałki.

1 jajko

Ok. 40 g mąki

2 kromki pieczywa lub bułka tarta

Zioła i przyprawy (według uznania)

Oliwa lub olej roślinny

Cytryna pokrojona na ćwiartki

Porcja dla 2-3 dzieci