ВЕЧЕРЯ

Домашни рибни пръчици на фурна



Хрупкави отвън и меки отвътре, тези рибни пръчици се пекат на фурна вместо в мазнина. Малките ръце ги хващат сами, а вие знаете точно какво има вътре.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Риба

Съставки

- 400 гр. филе от бяла риба без кожа и кости (треска, мерлуза или хек)
- 1 яйце
- 80 гр. фини овесени ядки
- 2 с.л. царевично брашно
- 30 гр. фино настърган кашкавал
- 1/2 ч.л. сладък червен пипер
- 2 с.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 200°C и застелете тава с хартия за печене.
2. Подсушете рибното филе с кухненска хартия, прегледайте го с пръсти за кости и го нарежете на пръчици, дебели около 2 см.
3. Смелете овесените ядки в блендер до фина галета и ги смесете в купичка с царевичното брашно, кашкавала и червения пипер.
4. Разбийте яйцето в отделна купичка.
5. Потопете всяка пръчица първо в яйцето, после я оваляйте в овесената смес, така че да се покрие отвсякъде.
6. Подредете пръчиците в тавата, без да се допират, и ги намажете леко със зехтина.
7. Печете 12-15 минути, като по средата ги обърнете, докато коричката стане златиста.
8. Оставете ги да се охладят няколко минути преди сервиране: отвътре са горещи.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете за няколко минути във фурна: така коричката отново става хрупкава.

Замразяване

- Замразете изпечените и напълно охладени пръчици до 1 месец.
- Затоплете директно от фризера в загрята фурна за около 10 минути.

Съвети

- Поднесете с дип от кисело мляко и ситно нарязан копър.
- Вместо бяла риба можете да използвате филе от сьомга: така пръчиците стават по-богати на омега-3.
