

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΠΑΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΦΡΥΓΑΝΙΑ

Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 8 φιλέτα άσπρου ψαριού όπως 'γλώσσας' ή μπακαλιάρου
- 2 αυγά
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 κουταλιές «αλεσμένη φρυγανιά- καπήρα»
- ξύσμα ενός λεμονιού
- 2 κουταλιές ηλιανθέλαιο



ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Χτυπάτε τα αυγά σε ένα βαθύ πιάτο και βάζετε μία πρέζα αλάτι και μία πιπέρι.
2. Βάζετε σε ρηχό πιάτο την τριμμένη φρυγανιά, το μαϊντανό και το ξύσμα λεμονιού και τα ανακατεύετε.
3. Σκουπίστε τα φιλέτα ψαριού με χαρτί κουζίνας. Βουτήξτε τα στο αυγό και μετά στη φρυγανιά μέχρι να καλυφθούν παντού.
4. Τηγανίστε στο ζεστό λάδι μέχρι να κοκκινίσουν και οι δύο πλευρές του φιλέτου ή βάλτε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και ψήστε στο γκριλ για λίγα λεπτά μέχρι να κοκκινίσουν και οι δύο πλευρές του ψαριού (γυρίζουμε στη μισή ώρα)
5. Σερβίρονται με πατάτες τηγανητές ή βραστές και λαχανικά ψημένα στον ατμό όπως μπρόκολα, καρότα, φασολάκια ή με φρέσκα σαλάτα.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>