

Μπακαλιάρος πανέ με Corn Flakes

25η Μαρτίου δίχως μπακαλιάρο-σκορδαλιά δε γίνεται. Έχετε βαρεθεί τον κλασσικό μπακαλιάρο; Μήπως θέλετε κάτι πιο δημιουργικό που να είναι συγχρόνως νόστιμο και απλό στην παρασκευή; Φτιάξτε αυτό!

Μπακαλιάρος με cornflakes

6 κομμάτια μπακαλιάρο φιλέτα (ξεπαγωμένα-ξαλμυρισμένα)

1 μεγάλο μπολ κορνφλεκς (σκέτα χωρίς ζάχαρη)

Λίγο ΕΠΕ (Εξτρα Παρθαίνο Ελαιόλαδο)

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Βάζεις τα κορν φλεκς στο μπλέντερ και τα θρυμματίζεις με λίγο πιπέρι. Αλείφεις κάθε κομμάτι ψάρι με λίγο ελαιόλαδο και στη συνέχεια τον πανάρεις στα θρυμματισμένα κορν φλεκς. Τοποθετείς τα παναρισμένα φιλέτα ψαριού σε ταψάκι με λαδόκολλα και τα ψήνεις στο φούρνο για 25 λεπτά στους 190 βαθμούς.

Δες μία αντίστοιχη συνταγή στην οποία πανάρω με corn flakes κοτόπουλο αντί για μπακαλιάρο. Είναι το ίδιο σκεπτικό. Δες την [εδώ](#).

Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι

Όσο για τη σκορδαλιά. Υπάρχουν πολλές επιλογές. Μπορείς να φτιάξεις, με ψωμί, με καρύδι, με αγκινάρα ή και με πατάτα που νομίζω ότι φέτος λόγω του κινήματος της πατάτας, έχει την τιμητική του. Δες λοιπόν εδώ σε βίντεο συνταγή για μπακαλιάρο με πατάτα.

[Σκορδαλιά με Πατάτες και Ταχίνι](#)