

# Σπιτικά Fish Sticks (κροκέτες ψαριού)

Ψ  
α  
ρ  
ο  
κ  
ρ  
ο  
κ  
έ  
τ  
ε  
ς  
!  
Ε  
ί  
ν  
α  
ι  
ο



πο εύκολος τρόπος να φάνε ψάρια ακόμη και αυτοί που δεν τρώνε. Τα μικρά παιδιά τις λατρεύουν και είναι μια τέλεια λύση για να εντάξουν τα ψάρια στο διαιτολόγιό τους. Επειδή δεν είναι ανάγκη να αγοράζεις τις έτοιμες κροκέτες εμείς σήμερα θα φτιάξουμε τέλειες κροκέτες ψαριού που θα λατρέψουν μικροί και μεγάλοι.

## **Υλικά:**

1 αυγό  
1 μπουλ τριμμένη φρυγανιά ολικής άλεσης  
χυμός από 1 λεμόνι (σερβιρισμα)  
1 κουταλάκι ρίγανη ΜΠΑΧΑΡ  
1 κουταλιά ελαιόλαδο ARISTON  
1 φιλέτο ψαριού κομμένο σε λωρίδες  
αλάτι Ιμαλαίων SALTIC  
αλεύρι για όλες τις χρήσεις ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

## **Εκτέλεση:**

Κόβεις το ψάρι σε μακρόστενα κομμάτια. Σε ένα πιάτο χτυπάς το αυγό, σε άλλο πιάτο βάζεις τη φρυγανιά με λίγη ρίγανη, και σε άλλο πιάτο βάζεις το αλεύρι. Πανάρεις πρώτα στο αλεύρι, μετά στο αυγό και μετά στη φρυγανιά. Αν θέλεις τα τηγανίζεις σε καυτό λάδι ή τα ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς για 15-20 λεπτά.

Δείτε και το βιντεο απο την εκπομπή μας Happy Cook στον ΣΚΑΙ



#### INFO:

- Στις κροκέτες ψαριού μπορείς να χρησιμοποιήσεις λευκά ψάρια όπως μπακαλιάρο, πέρκα ή γαλαίο.
- Μπορείς να κάνεις κανονικά τις κροκέτες ψαριού στο τηγάνι όμως η λύση του φούρνου είναι πάντα πιο υγιεινή.
- Καλύτερα να μην επιλέξεις ψάρι με κόκκαλα γιατί θα πρέπει να γίνει πολύ καλό φιλετάρισμα.
- Όταν κάνεις την διαδικασία για να φτιάξεις ψαροκροκέτες, φρόντισε να φτιάξεις λίγο παραπάνω και να αποθηκεύσεις σε μερίδες το περίσσευμα στην κατάψυξη.
- Αν κάνεις τις κροκέτες στο τηγάνι άστες οπωσδήποτε πάνω σε ένα απορροφητικό χαρτί για να μαζέψουν το περιττό λάδι.
- Η γευστική σαλάτα coleslaw είναι μια υπέροχη σαλάτα με καρότο λάχανο και μαγιονέζα. Είναι απλή, γευστική, γρήγορη και αρέσει σε πολλούς.
- Το ψάρι συνδυάζει υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά και χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα.
- Είναι πολύ γνωστό πως το ψάρι κάνει πολύ καλό στα μάτια και στην καρδιά μας.
- Βάση της διατροφικής πυραμίδας θα πρέπει να το επιλέγουμε 2 φορές την εβδομάδα.



### **ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:**

Ο καθένας είναι μεγαλοφυΐα, αλλά αν κρίνεις ένα ψάρι από την ικανότητά του να σκαρφαλώσει σ' ένα δέντρο, θα περάσει όλη του τη ζωή πιστεύοντας πως είναι ηλίθιο.

Αλβέρτος Αϊνστάιν, 1879-1955, Γερμανοεβραίος φυσικός

### **Ερώτηση κοινού:**

Τι ψάρι μπορώ να χρησιμοποιήσω για να φτιάξω κροκέτες ψαριού;

Στις κροκέτες ψαριού μπορείς να χρησιμοποιήσεις λευκά ψάρια όπως μπακαλιάρο, πέρκα ή γαλαίο. Καλύτερα να μην επιλέξεις ψάρι με κόκκαλα γιατί θα πρέπει να γίνει πολύ καλό φιλετάρισμα.



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηνέτσας