

Ψαρόπιτα με καλαμποκάλευρο



Το ψάρι είναι από τις πιο θρεπτικές και νόστιμες τροφές για αυτό και εμείς σήμερα θα φτιάξουμε μια καταπληκτική ψαρόπιτα. Στην σημερινή μας πίτα θα βάλουμε και καλαμποκάλευρο για να γίνει ακόμη πιο γευστική. Πάμε να δούμε πως θα την φτιάξουμε.

Υλικά:

1 πακέτο σαρδέλες φρέσκιες Stella Mare
200 γρ. καλαμποκάλευρο Αφοί Κεραμάρη MANNA
1 αβγό ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
1 ποτήρι νερό
6 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston
½ κόκκινη πιπεριά
λευκό πιπέρι Μπαχάρ
αλάτι Ιμαλαίων Saltic

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζεις καλαμποκάλευρο, αυγό, νερό, αλάτι, λευκό πιπέρι και ανακατεύεις. Κόβεις στα δύο την κάθε σαρδέλα. Ρίχνεις το χυλό στο τηγάνι και από πάνω βάζεις τις σαρδέλες και τις πιπεριές. Αφού ψηθεί από τη μια πλευρά γυρνάς και από την άλλη. Αν περισσέψουν σαρδέλες τις αλευρώνεις και τις τηγανίζεις.

Δείτε και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Harry Cook



INFO:

- Η συνταγή είναι ποντιακή και παραδοσιακά λέγεται χαψολάβασο.
- Χαψία στην ποντιακή διάλεκτο είναι τα ψάρια.
- 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.
- Αν γνωρίζεις ότι τα φρέσκα ψάρια είναι υψηλής ποιότητας επέλεξέ τα. Αλλιώς θα είναι καλύτερα να διαλέξεις τα κατεψυγμένα.
- Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να τρώνε ψάρια καθώς είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.
- Μην επιλέγεις τηγανητά ψάρια καθώς αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας.



bletsas
Ευτύχης Μηδέτσος