

# Ανοιχτό σάντουιτς με φιλέτο ψαριού σε κρούστα ψωμιού και μυρωδικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή TINA WEBB  
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Γρήγορο, εύκολο, πεντανόστιμο.

## Υλικά

- 1 κουτ. σούπας φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- ψίχουλα από 2 φέτες ψωμιού, χοντροτριμμένα
- 1 κουτ. σούπας παπαρουνόσπορος (προαιρετικά)
- 50 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 2 φιλέτα ψαριού (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 1 μικρή μπαγκέτα (ή άλλο ψωμί της αρεσκείας μας), κομμένη στη μέση οριζοντίως
- 3 κουτ. σούπας σος ταρτάρ (σε βαζάκι στα σούπερ μάρκετ - ή 2 κουτ. σούπας μαγιονέζα)
- 1 φλιτζ. τσαγιού φύλλα ρόκας

## Μερίδες 2

Προετοιμασία 10΄ Ψήσιμο 10΄

**Διαδικασία** Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον μαϊντανό, με τα ψίχουλα ψωμιού, τον παπαρουνόσπορο (προαιρετικά), το ελαιόλαδο και το αλατοπίπερο. Καλύπτουμε τη λαμαρίνα του φούρνου ή άλλο ρηχό ταψί με αντικολλητικό χαρτί και βάζουμε τα φιλέτα ψαριού. Μοιράζουμε πάνω στα φιλέτα το μείγμα μυρωδικών - ψωμιού και τα ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά ή μέχρι να γίνουν. Αλείφουμε την μπαγκέτα με τη σος ταρτάρ, μοιράζουμε τη ρόκα και βάζουμε από πάνω τα φιλέτα. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)