

18 Ιουνίου 2017

Ψάρι πανέ και πατάτες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Συστατικά

5 φέτες ψωμί

ξύσμα από 2 λεμόνια

2 κ.σ. χυμό λεμόνι και φέτες λεμόνι για σερβίρισμα

μικρή χούφτα κομμένα φρέσκα φύλλα μαϊντανού

8 φιλέτα μπακαλιάρο (των 150 γρ./τεμ)

1 κ.σ. ελαιόλαδο

θυμάρι

πιπέρι

αλάτι

[πατάτες τηγανητές](#)

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προσοχή: δεν χρησιμοποιούμε τον μπακαλιάρο που παίρνουμε για την 25η Μαρτίου, αλλά φιλέτο μπακαλιάρου φρέσκο!! Είναι ένα πολύ λάιτ πιάτο μιας και το

ψάρι δεν τηγανίζεται αλλά το ψήνουμε στον φούρνο.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Μέσα στο μούλτι βάζουμε το ψωμί και το χτυπάμε για να πάρουμε χοντρά ψίχουλα.

Προσθέτουμε ξύσμα λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και μαϊντανό και συνεχίζουμε το χτύπημα.

Καλύπτουμε ένα ταψί με λαδόκολλα.

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα, τα πασπαλίζουμε με λάδι, ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι και τα ανακατεύουμε να πάει η μαρινάδα τους παντού.

Τα τοποθετούμε στο ταψί με τη λαδόκολλα, και από πάνω τους μοιράζουμε το μείγμα με το ψωμί.

Με τα δάχτυλά μας πιέζουμε ελαφρά το μείγμα για να «κολλήσει» και τελειώνουμε ρίχνοντας λίγο ακόμα ελαιόλαδο πάνω του.

Βάζουμε στον φούρνο το ταψί με το ψάρι.

Ψήνουμε για 6- 8 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα τα φιλέτα του ψαριού.

Πηγή: akispetretzikis.com