



# Παραδοσιακός μπακαλιάρος σκορδαλιά

10'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'  
Χρόνος  
Ψησίματος

4-6  
Μερίδες

2  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- [Ξαλμυρίζουμε τον μπακαλιάρο μας.](#)
- Στραγγίζουμε καλά το ψάρι μας και το στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας ώστε να είναι στεγνό και να πιάσει καλά το κουρκούτι επάνω του.
- [Φτιάχνουμε το κουρκούτι μας.](#)
- Κόβουμε το μπακαλιάρο μας σε μικρές μερίδες, ίσες σε μέγεθος και πάχος ώστε να τηγανιστούν ομοιόμορφα.
- Βάζουμε ένα [βαθύ τηγάνι](#) με πολύ σπορέλαιο στη φωτιά μέχρι το λάδι να φτάσει τους 180° C.
- Βάζουμε 200 γρ. αλεύρι σε ένα ταψί. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Το κάθε κομμάτι το βουτάμε μέσα στο ταψί με το αλεύρι γιατί με αυτό το τρόπο θα κολλήσει καλύτερα το κουρκούτι στο ψάρι μας.
- Τινάζουμε το κάθε κομμάτι να φύγει το επιπλέον αλεύρι και μετά το βουτάμε στο μπολ μας με το [κουρκούτι](#).
- Τινάζουμε το παραπανίσιο κουρκούτι και τηγανίζουμε μέχρι να χρυσαφίσουν τα κομμάτια γυρίζοντάς τα αν χρειαστεί.
- Τον μπακαλιάρο δεν τον ρίχνουμε απότομα στο καυτό λάδι. Πρώτα βάζουμε το μισό ψάρι και μόλις φουσκώσει λίγο το κουρκούτι τότε ρίχνουμε και το άλλο μισό μέσα στο τηγάνι.
- Όταν τηγανίσουμε σωστά τον μπακαλιάρο μας και γίνει τραγανός, αφαιρούμε σε ένα ταψί με απορροφητικό χαρτί.
- Σερβίρουμε με [πατάτες τηγανητές](#) και [σκορδαλιά](#), όλο σε λαδόκολλα για πιο αυθεντικό ύφος.

## Συστατικά

- 1,5 κιλό μπακαλιάρο, υγράλατο φιλέτο χωρίς κόκκαλο
- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., για πανάρισμα
- σπορέλαιο, για τηγάνισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- [κουρκούτι](#)
- [σκορδαλιά](#)
- [πατάτες τηγανητές](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

598 Θερμίδες (kcal)	6.6 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	75.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	9%	8%	29%

1.3 Σάκχαρα (γρ.)	55.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
1%	110%	16%	23%