



Ψαροκροκέτες

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 400 γρ. γλώσσα
- αλάτι
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 αβγά
- 100 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
- 300 ml σπορέλαιο

Για το σερβίρισμα

- [πατάτες τηγανητές](#)
- μαγιονέζα
- κέτσαπ
- λεμόνι
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

294 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	16%	11%	8%
1.0 Σάκχαρα (γρ.)	26.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.74 Αλάτι (γρ.)
1%	52%	3%	12%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) με το σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά.
- Σκουπίζουμε καλά το φιλέτο με απορροφητικό χαρτί και το [κόβουμε](#) σε μικρά κομμάτια.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και βάζουμε το αλεύρι, αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε τα φιλετάκια σε ένα σουρωτήρι για να φύγει το περιττό αλεύρι.
- Σε άλλο μπολ σπάμε τα αβγά και μεταφέρουμε μέσα τα αλευρωμένα φιλέτα μας.
- Βάζουμε ξανά στο σουρωτήρι για να φύγει το περιττό αβγό.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε τη φρυγανιά και τοποθετούμε σε δόσεις τα φιλέτα μας. Φροντίζουμε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά τους με τη φρυγανιά.
- Τηγανίζουμε σε 2-3 δόσεις για 1-2 λεπτά την κάθε δόση για να ψηθούν καλά και να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές, κέτσαπ, μαγιονέζα, φέτες λεμονιού και ρίγανη.

Tip

Μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε παναρισμένα στην κατάψυξη με λαδόκολλα ανάμεσά τους για να μην κολλήσουν. Αφαιρούμε και τηγανίζουμε απευθείας από την κατάψυξη.