



Σπιτικά fish fingers

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 500 γρ. γλώσσα, φιλέτο
- 2 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 αβγά, μέτρια
- 100 γρ. ψωμί, τριμμένο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρεσκο
- 1 κ.σ. ρίγανη, φρέσκια
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 100 γρ. ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- [πατάτες τηγανητές](#)
- 100 γρ. κέτσαπ
- φέτες λεμόνι
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το φιλέτο της γλώσσας στη μέση και στη συνέχεια στη μέση κατά μήκος.
- Ανακατεύουμε σε ένα [μπολ](#) με ένα κουτάλι το αλεύρι, την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι.
- Σπάμε τα αβγά σε ένα δεύτερο μπολ και τα ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι.
- Ανακατεύουμε σε ένα τρίτο μπολ το τριμμένο ψωμί, το θυμάρι, τη ρίγανη και τη γραβιέρα.
- Περνάμε τα κομμάτια του ψαριού στο αλεύρι να καλυφθούν εντελώς. Τινάζουμε με τα χέρια μας να φύγει το περιττό αλεύρι. Στη συνέχεια καλύπτουμε τα φιλέτα με το αβγό, και τέλος τα περνάμε από το μείγμα του ψωμιού.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Τηγανίζουμε τα φιλέτα ψαριού σε δόσεις για 2 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν έντονο χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε τα φιλέτα από το τηγάνι και τα ακουμπάμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλα τα φιλέτα.
- Σερβίρουμε τα fish fingers με πατάτες τηγανητές, κέτσαπ, φέτες λεμονιού και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

323 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	20%	23%	7%
1.1 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
1%	64%	12%	20%