PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Balık Kroket

Çıtır kaplamalı Türk balık kroketleri (Balık Kroket). Çocuk dostu, omega-3 açısından zengin, dondurulabilen meze. 30 dakikada hazır!

10 min	20 min	30 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4.4 libre somon
- 2 yumurta
- 2 çay kaşığı pul biber
- 2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 0.6 libre ekmek
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. **Fırını hazırlayın**

   Fırını 200°C'ye ısıtın. Fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

2. **Balığı hazırlayın**

   2 kg balığı 4 eşit parçaya, her biri yaklaşık 500 gr olacak şekilde kesin. Kağıt havluyla tamamen kurutun.

3. **Yumurta karışımını yapın**

   2 yumurtayı sığ bir kaseye kırın. 2 tsp tuz, 2 tsp karabiber ve 1 tsp kırmızı pul biber ekleyin. Tamamen karışana kadar çırpın.

4. **Galeta unu kaplamayı yapın**

   300 gr ekmeği mutfak robotuna ekleyin ve ince kırıntılar oluşana kadar pulse yapın. 2 yemek kaşığı yağ ekleyin ve eşit karışması için 2-3 kez pulse yapın. Sığ bir tabağa aktarın.

5. **Balığı kaplayın**

   Her balık parçasını yumurta karışımına batırın, tüm taraflarını tamamen kaplayacak şekilde çevirin. Fazlasının akmasını bekleyin, sonra galeta unu karışımına bastırarak tüm taraflarını iyice kaplayın.

6. **Kroketleri fırınlayın**

   Kaplanmış balıkları hazırlanmış fırın tepsisine, her parça arasında boşluk bırakarak yerleştirin. Kaplama altın kahverengi olana ve balık çatalla test edildiğinde kolayca parçalanana kadar 15-20 dakika fırınlayın.

7 Fırından çıkarın ve sıcak servis etmeden önce 2-3 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

336	28g	12g	20g	1g	2g	480mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kaplamanın düzgün yapışması ve çıtır bir dış yüzey oluşması için balığı kaplamadan önce kağıt havluyla tamamen kurutun.

Kaplanmış kroketleri pişirmeden önce buzdolabında 30 dakika dinlendirin - bu kaplamanın oturmasına ve pişirme sırasında dökülmemesine yardımcı olur.

Kaplama karışımınızda ekstra lezzet ve çıtırlık için taze galeta unu ve rendelenmiş peynir karışımı kullanın.

Fırın tepsisini fazla doldurmayın - eşit kızarma ve uygun hava sirkülasyonu için her kroketin arasında boşluk bırakın.

Altın rengi, restoran kalitesinde bir görünüm için kroketleri fırınlamadan önce hafifçe yağ spreyini sıkın veya fırçalayın.

Baharat ve pişirme süresini kontrol etmek için önce bir kroket deneyin, sonra kalan parti için gerektiğinde ayarlayın.

Önceden hazırlama kolaylığı için, pişmemiş paneli kroketleri bir tepside dondurun, katılaştıktan sonra torbalara aktarın - 3 aya kadar saklanabilir.

Kaplama hala çıtırken fırından çıktıktan hemen sonra servis edin veya 30 dakikaya kadar düşük fırında (90°C) sıcak tutun.