



Продукти:

500 гр филе от бяла риба
50-80 гр панировачни сухари
1 яйце
1 глава лук
сол и черен пипер на вкус

За паниране:

3-4 с.л. брашно
3-4 с.л. царевично брашно
1 яйце
2 с.л. зехтин

Гарнитура:

картофено пюре
сварен морков
сварени няколко розички броколи - с помощта на клечки за зъби се забождат в моркова, за да се оформи корона на дървото
листа зелена салата

Начин на приготвяне:

Измийте рибата, подсушете я с кухненска хартия и нарежете на парчета.
Смелете в блендер или месомелачка заедно с лука до еднородна маса.
Добавете едно яйце, сухарите, сол, черен пипер и омесете добре.
Получената смес разделете на 6 части и оформете от всяка кюфтета с формата на риба.
Загрейте фурната до 200 градуса.
Разбийте яйцето в чиния.
Внимателно овалвате всяка рибка първо в брашно, след това в разбитото яйце, накрая в царевичното брашно.
Поставете ги в тава, покрита с хартия за печене, напръскайте със зехтина и запечете 7 минути.
Обърнете ги и запечете още 7 минути.