

أصابع سمك مقرمشة

وصفة مثالية للأطفال من سن 1 إلى 3 سنوات.

المكونات

| |
|-----------------------------------|
| 60 ج من السمك الأبيض |
| رشة من بودرة الثوم المجفف |
| رشة زعتر |
| رشة من الفلفل الأسود |
| ملعقة زيت زيتون |
| بيضة |
| 6 ملاعق كبيرة (30 ج) من بلفيت بلس |
| 15 ج من رقائق الذرة المحمص |

التحضير

1. نقطع السمك إلى شرائح ونتبلها بالزعتر والفلفل الأسود.
 2. نخفق البيض في طبق.
 3. نجهز بلفيت بلس وفي طبق آخر رقائق الذرة وفتتها قليلاً باليد.
 4. نمرر شرائح السمك عبر بلفيت بلس ثم بالبيض وأخيراً نغلفها برفائق الذرة.
 5. نسخن مقلاة بالقليل من زيت الزيتون ونطهيها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ومقرمشاً.
- * يمكن إعداد هذه الوصفة بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت.

سر طهي الوصفة

يمكن إعدادها إما في المقلاة أو في الفرن للحصول على نتيجة نهائية مقرمشة ومتساوية.



القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 385.46 كيلو كالوري؛ البروتين: 21.83 ج؛ الكربوهيدرات: 34.78 ج؛ الدهون: 16.86 ج