

BOCADINHOS DE PEIXE SAPO REBOZADO

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 500 gr de peixe sapo sen espiña
- 2 ovos
- 1 cunco de aceite de oliva virxe extra
- 2 dentes de allo
- 200 gr de pan integral relado
- 1 chisca de sal
- Unhas follas de perexil picado



PREPARACIÓN:

1. Cortamos o peixe en tiras ou dados, como prefiramos, e engadimos sal. Podemos aderezar tamén con pementas ou outras especias ao gusto. Picamos o allo, mellor se lle quitamos o xerme, co perexil e o mesturamos co pan relado.
2. Batemos os ovos noutro cunco a parte e quecemos o forno a 200°C.
3. Imos pasando o peixe polo pan relado, despois polo ovo e novamente polo pan relado, tendo coidado de que quede sempre ben mollado e empanado por tódolos sitios.
4. Nunha fonte de forno, poñemos un papel de cociñar e imos colocando os anacos de peixe. Deste xeito evitamos fritir e que o peixe quede aceitoso. Podemos darlle a cada peza cun pincel mollado en aceite para mellorar o dourado final.
5. Dependendo de como de grande sexan os anacos de peixe, terá que estar máis ou menos tempo, pero a partir dos 10 minutos deberíase controlar que non se pase de cocción, xa que non debe quedar seco por dentro.

Como acompañamento, podemos poñer humus de garavanzos con pemento a modo de salsa e mollar o peixe coma se fosen “fingers”, mellor que poñer maionesa ou salsa de queixo ou de iogur.

