



Peixet fregit amb pa amb tomàquet

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de peixet
- 4 tomàquets de penjar
- Farina per arrebossar
- 4 baguetines de pa
- Oli d'oliva per fregir

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	649,5 Kcal
Hidrats de Carboni	92,82 g
dels quals sucres	2,3 g
Proteïnes	32,9 g
Greixos	16,2 g
dels quals saturats	3,3 g
dels quals monoinsaturats	5,7 g
dels quals poliinsaturats	6,1 g
Fibra dietètica	5,4 g



Elaboració

- Cuinar les baguetines al fom segons el temps indicat a l'envàs.
- En una paella abocar oli per fregir els peixets. Tirar l'oli mesurant-lo de 100ml en 100ml, fins que arribi a un o dos dits d'alçada de la paella.
- Per cada 100ml d'oli abocats, comptar quatre cullerades de farina. Barrejar la farina en fred amb l'oli fins que es dissolgui.
- Encendre el foc fort i tirar el peixet quan estigui ben calent l'oli. Fregir el peixet fins que estigui daurat.
- Passar, a continuació, per un paper per escórrer l'excés d'oli.
- Obrir el pa i untar amb tomàquet.
- Amanir el pa amb sal i oli al gust.



Característiques nutricionals:

El peixet petit d'aquest plat és d'aigua dolça. És originari de Turquia, però també el podem trobar a les llacunes argentines. És un peix blanc amb omega 3.

El nostre consell:

Per completar la ració de verdura en aquest àpat, t'aconsellem que tallis dos tomàquets a rodanxes i t'ho mengis en entrepà.



Condisline.com



8 426765 486217