

# Paluszki rybne z dorsza



Autor: **Smacznie\_Beztluszczowo**  
Przepisów: 32 Ocena: 365

3-4 os. 60 min łatwe drogie



## Składniki:

- 450 g filetów z dorsza
- 3 jajka, rozmacone
- 120 g mąki
- 120 g panierki panko lub bułki tartej
- sól do smaku
- 2 łyżki oliwy
- Sos jogurtowy:
  - 150 ml jogurtu naturalnego
  - 1 łyżeczka musztardy miodowej
  - 1 łyżka soku z cytryny
  - szczypta soli

## Sposób przygotowania:

- 1 Jajka, panierkę panko lub bułkę tartą wymieszaną z oliwą oraz solą i mąką umieścić na trzech osobnych talerzach.



- 2 Dorsza pokroić na paski o szerokości 2 cm. Obtaczać kawałki ryby w mące, maczać w jajku, a następnie w panierce panko lub bułce tartej, wymieszanej z przyprawami. Na koniec lekko strzepnąć aby pozbyć się ewentualnego nadmiaru panierki.



- 3 Rozgrzać urządzenie Airfryer do temperatury 200 stopni.
- 4 Do rozgrzanego urządzenia włożyć paluszki rybne. Ustawić czas na 10 minut, wsunąć kosz i kontynuować smażenie do momentu aż urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy.



- 5 W międzyczasie przygotować sos jogurtowy: wszystkie składniki wymieszać, schłodzić w lodówce.



6 Podawać na ciepło z sosem jogurtowym i ulubionymi dodatkami np.: frytkami

Twoje notatki do przepisu: