

Κροκέτες Ψαριού



- 15 λεπτά προετοιμασίας και 20 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- μέτρια συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4 (16 κροκέτες)

Μερίδα/ες

Οι κροκέτες ψαριού είναι ένα από τα αγαπημένα φαγητά μικρών και μεγάλων, ενώ αποτελεί ένα φανταστικό τρόπο για να φάνε τα παιδιά ψάρι! Συνήθως οι κροκέτες ψαριού γίνονται τηγανιτές, αλλά σε αυτή τη συνταγή θα τις ψήσουμε στο φούρνο για να τις κάνουμε πιο υγιεινές και ελαφριές, χωρίς όμως να χάσουμε καθόλου σε γεύση! Τις συνοδεύουμε με μια σπιτική σως ταρτάρ, που αποτελεί το παραδοσιακό συνοδευτικό του ψαριού. Αν θέλετε, μπορείτε να σερβίρετε τις κροκέτες μαζί με πατάτες τηγανιτές και βραστό αρακά για μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία!

Συστατικά

Αρωματική, Κατάλληλη για χορτοφάγους

- 1,5 κιλό αποψυγμένο φιλέτο βακαλάου
- 2,5-3 κούπες τριμμένο ψωμί τοστ χωρίς κόρα, που το έχουμε φρυγανίσει ελαφρώς μέχρι να πάρει χρώμα
- 100-150 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά Ήλιος
- 1 κ.γλ. πιπέρι καγιέν Ήλιος
- 2 κ.γλ. μείγμα Carino ψάρι

Για τη σως ταρτάρ

- 1 κρόκος αυγού
- 2 κ.γλ. μουστάρδα

- 1 κ.σ. λευκό ξύδι
- 250 ml ηλιέλαιο
- Πιπέρι ροζ Ήλιος
- 2 κ.σ. κάπαρη, ξαλμυρισμένη και χοντροκομμένη
- 10 αγγουράκια τουρσί, ψιλοκομμένα
- Ξύσμα από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.γλ. μαϊντανός Ήλιος

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 200C. Απλώνουμε σε ένα ταψί λαδόκολλα. Κόβουμε το ψάρι μας (αφού το έχουμε στεγνώσει πρώτα με χαρτί κουζίνας) σε λωρίδες. Να υπολογίσουμε να μας βγουν περίπου 16 λωρίδες. Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε το αλεύρι, την πάπρικα, το πιπέρι καγιέν και το μείγμα Carino για ψάρι. Σε άλλο μπωλ βάζουμε το φρυγανισμένο τριμμένο ψωμί του τοστ και σε ένα τρίτο μπωλ τα χτυπημένα αυγά. Βουτάμε το κάθε κομμάτι ψαριού πρώτα στο μείγμα του αλευριού, στη συνέχεια στα αυγά και στο τέλος τα γυρνάμε στο ψωμί. Τα αραδιάζουμε στο ταψί και ψήνουμε για 15', γυρνώντας και από την άλλη πλευρά στα μισά του χρόνου.
2. Όσο ετοιμάζονται οι κροκέτες μας, φτιάχνουμε τη σως ταρτάρ. Πρώτο βήμα είναι η ετοιμασία της μαγιονέζας. Σε ένα μπωλ βάζουμε τον κρόκο, τη μουστάρδα και το ξύδι και ανακατεύουμε πολύ καλά με αυγοδάρτη. Χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα, προσθέτουμε σιγά-σιγά, σε σταθερή ροή, το ηλιέλαιο, ανακατεύοντας συνεχώς. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να σφίξει η μαγιονέζα μας. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτουμε 1-2 κ.σ. νερό και ανακατεύουμε. Όταν ετοιμαστεί η μαγιονέζα, προσθέτουμε ροζ πιπέρι, την κάπαρη, τα αγγουράκια τουρσί, το ξύσμα και το μαϊντανό και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε τις κροκέτες μας με τη σως ταρτάρ και, εφόσον το επιθυμούμε, με πατάτες τηγανιτές ή ψητές και αρακά βραστό.

Σχετικά προϊόντα

[Πάπρικα](#)



Πάπρικα είναι η πολύ έντονη κόκκινη σκόνη από γλυκιές και καυτερές αποξηραμένες πιπεριές. Η γεύση είναι πολύ ηπιότερη από το πιπέρι καγιέν με χαρακτηριστική γλυκύτητα, και είναι ένα από τα αγαπημένα συστατικά της Ευρωπαϊκής κουζίνας. Ουγγρικής ή Ισπανικής προέλευσης, καυτερή ή γλυκιά, καπνιστή ή μη, ...

[...περισσότερα](#)

[Πιπέρι Καγιέν](#)



Το γνωστότερο από τα μπαχαρικά, προέρχεται από το φυτό πέπερι. Έχει ιδιαίτερα καυστική γεύση και σχεδόν σε όλες τις συνταγές είναι απαραίτητη η προσθήκη του. Αρωματίζει και δίνει νόστιμη γεύση στα φαγητά.

[...περισσότερα](#)

[Ροζ πιπέρι](#)



Το Ροζ πιπέρι δεν είναι ένα αληθινό πιπέρι (είδους Piper), αλλά είναι τα ώριμα μούρα από το δέντρο της Βραζιλίας πιπέρι. Δεδομένου ότι είναι το ίδιο σχήμα και μέγεθος με αληθινό πιπέρι, διατίθενται στο εμπόριο με την ονομασία “ροζ πιπεριού”.

[...περισσότερα](#)

Carino Ψάρι



Ένα μείγμα φυσικών μπαχαρικών ιδανικό για ψάρι. Περιέχει στις ιδανικές αναλογίες σκόρδο, ρίγανη, τζίντζερ, κρεμμύδι, αλάτι, ξυνό, πιπέρι, δάφνη, δενδρολίβανο, τσίλι, πάπρικα γλυκιά.

[...περισσότερα](#)

Μαϊντανός



Ο μαϊντανός συχνά χρησιμοποιείται σε πιάτα με πατάτες (βραστές ή πουρέ πατάτας), σε πιάτα με ρύζι (ριζότο ή πιλάφι), στα ψάρια, τηγανητό κοτόπουλο, αρνί, μπριζόλες, κρέας ή λαχανικά βραστά (όπως μπουργκινιόν βόειο κρέας, γκούλας ή κοτόπουλο) μαγειρευτά και σούπες.

[...περισσότερα](#)