



Palitos de pescado empanizado (Fish Sticks).

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Tiempo total: 1 hora 30 minutos

Porciones: N/A

Estos palitos de pescado quedan mucho más sabrosos si elegimos un pescado blanco (Tilapia, Abadejo, etc.), para que queden jugosos por dentro y crujientes por fuera, pero sobre todo para que el sabor del pescado no predomine mucho porque lo que queremos aquí es lucir el sabor y la textura del empanizado. Esto en realidad es cuestión de gustos, así es como los comemos en casa. Me encanta acompañarlos con verduras cocidas al vapor con matequilla, o con una pasta. Tal vez unas verduras cocidas frías con una vinagreta de limón y mostaza (como unos betabeles o espárragos por ejemplo). Y por supuesto una salsa tártara casera. Tengo una receta muy sabrosa aquí en el blog.

El detalle de agregar un poco de mayonesa a la mezcla para batir, es para darle un toque de grasa que esto influya a que el dorado del pan se de de dentro hacia afuera también. No le pongo aceite porque la mayonesa le aporta sabor y cremosidad y esto también ayuda a que el pan se pegue mejor al pescado. Hagan suficientes porque les van a encantar... de mí se acuerdan.

Ingredientes:

Las cantidades para sazonar son al gusto.

- Filetes de cualquier pescado blanco de su preferencia.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 Huevos.
- 2 tazas de leche.
- 1 cucharada de mayonesa.
- 1 cucharadas de harina.
- 1 Taza de harina.
- Pan molido para empanizar (pan molido de panadería o hecho en casa, no del comercial).
- Queso parmesano rallado o en polvo.
- Paprika.
- Aceite de uva o aguacate para dorar.

Procedimiento:

Cortar los filetes en bastones de unos 2 cm. de grosor.



Palitos de pescado empanizado (Fish Sticks).

En un recipiente hondo poner la leche, mayonesa, 1 cucharadas de harina y se condimenta con pimienta y sal. Ahí mismo meter a remojar los filetes. Meterlos a refrigerar por una hora aproximadamente (si se tiene el tiempo).

Batir en otro recipiente los huevos con un batidor de globo hasta que queden espumosos, condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Preparar la mezcla para empanizar con el pan molido, queso parmesano y paprika. Que sea más pan molido que queso.

Para empanizar:

1. Se sacan de la mezcla de leche y se pasan por harina. Se sacuden para quitar el exceso.
2. Luego se sumergen en huevo batido con sal y pimienta. Se escurren muy bien.
3. De ahí se pasan a la mezcla del pan molido.
4. Se llevan a freír.

Se pueden freír en aceite bien caliente (180°C para que no absorban tanto aceite, se puede usar en termómetro de caramelo) o bien se pueden meter al horno a cocer a 200°C destapados para que doren bien y no se agüen. El tiempo puede variar, hay que partir uno para estar seguros, al menos se llevan unos 15 minutos.

Si no se van a consumir en el momento, se meten a congelar los bastones ya empanizados, separados unos de otros (en una charola) hasta que estén bien congelados. Luego se pasan a una bolsa especial para congelar.

Se sacan del congelador directo a freír.

¡BUEN PROVECHO!

