

# أصابع سمك

حصص  
٤

## المكونات

٣٠٠ ج من سمك الفيليه (الكود)	٥٠ ج رقائق الذرة
٥٠ ج فتات الخبز المطحون	١٢٠ ج طحين
١ بيضة مخفوقة	زيت للقلي

## طريقة التحضير

١. قطعي سمك الفيليه الي ٨ اصابع.
٢. جهزي ٣ اوعية, وعاء للبيض المخفوق و وعاء للطحين و الاخير لفتات الخبز المطحون و رقائق الذرة .
٣. قومي بتغليف السمك بالطحين و قومي بوضعه في خليط البيض و اخيرا غلفي بفتات الخبز و رقائق الذرة .
٤. بعناية إملاي المقلاة بزيت نباتي بحيث يبلغ عمق الزيت ١ سم. قومي بتسخين الزيت. (لمعرفة ما اذا كان الزيت وصل لدرجة الحرارة المناسبة قم بوضع القليل من رقائق الذرة و اذا تغير اللون تدريجيا للبني في خلال ٢٠-٣٠ ثانية فهذا يعني أن الزيت جاهز للقلي أما اذا تحول للبني سريعا فهذا يعني أن درجة الحرارة أعلى من المطلوب).
٥. قومي بقلي السمك لمدة ٣ دقائق علي الجهتين و كوني حذرة من رذاذ الزيت الساخن.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

يمكن تقديمها مع رقائق شيبس البوليتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)  
يجب أخذ الحيطه من مستوى البوتاسيوم في أنواع الخضار المستخدمة

نصيحة إضافية: