

אצבעות דג אפוי



אני פשוט לא יכול לסבול את האצבעות היפות והדקות, המשורטטות כל כך, הנמכרות במרכולים, מלאות חומרים משמרים ומונסודיום גלוטומט (שמכניסים באוטומט). רוצה משהו בריא, מזין, טעים שגם הילדים יסמנו עליו V.

אז הצלחתי! ב"ה יצא משהו טעים שכולם לא הפסיקו לשבת. אפשר לוותר על הביצה בציפוי ופשוט לצפות בפירורי הלחם.

זמן ההכנה: 30 דקות + 50 דקות אפייה

החומרים (25-30 אצבעות):

לאצבעות:

- 5 חתיכות דג נילוס ללא עור וללא עצמות
- 3 פילה בקלה צעיר ללא עור
- 8 שיני שום
- 1 בטטה גדולה קלופה
- 1 1/2 כפיות מלח
- 1 כפית פלפל שחור
- 1 כפית כמון
- 1/4 כוס שמן קנולה

לציפוי:

- 2 ביצים טרופות
- פירורי זהב
- מעט שמן בקערה

אופן ההכנה:

האצבעות:

1. מבשלים בסיר עם מים את הבטטה עד לריכוך מועט (כ 15 דקות).
2. מכניסים למעבד מזון (או למטחנת בשר) את הדגים, השום, הבטטה, והשמן וטוחנים לעיסה חלקה.
3. מעבירים לקערה. מוסיפים את התבלינים ולשים היטב ביד.
4. מחממים תנור ל 200 מעלות בטורבו.
5. יוצרים אצבעות מאורכות (או קציצות עגולות), מצפים בביצה טרופה ומגלגלים בפירורי זהב.
6. מסדרים בתבנית על נייר אפייה ואופים כ 35 דקות במרכז התנור.
7. מעבירים את התבנית לתחתית התנור ואופים 15 דקות נוספות.
8. מגישים חם עם צ'יפס וסלט.

בתיאבון!