

Nuggetsy rybne z dipem pomarańczowo-musztardowy

Czas wykonania: 4 min **Ilość porcji:** 2

Składniki:

- 200 g filetów rybnych (np. tilapia)
- 100 g płatków kukurydzianych (3 szklanki)
- 100 g bułki tartej (2/3 szklanki)
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko
- ½ szklanki mleka
- ½ łyżeczki masła
- łyżeczka oliwy
- szczyptę soli, pieprzu i papryki



Dip:

- 250 ml mleka (1 szklanka)
- 1 łyżki mąki pszennej
- skórka z ¼ pomarańczy
- sok z 1/6 pomarańczy
- 1 ½ łyżki musztardy
- 1 łyżki posiekanej natki pietruszki
- szczypta pieprzu i soli

Przygotowanie:

Rybę pokroić na niewielkie kawałki (4 cm x 4 cm). Płatki kukurydziane zmiążyć, wymieszać z bułką tartą i doprawić pieprzem, solą i papryką. Na patelni podgrzać masło i podsmażyć bułkę tartą z płatkami kukurydzianymi na złoty kolor. Roztrzepać jajko z mlekiem i dwukrotnie opanierować rybę. Najpierw obtoczyć w mące, następnie w jajku i na końcu w bułce tartej z płatkami.

Piec w piekarniku na papierze do pieczenia przez ok. 25 minut w temperaturze 200 stopni (po 12 minutach przewrócić na drugą stronę). Najlepiej skropić papier odrobiną oliwy, aby kawałki ryby się nie przykleiły.

Dip:

Dobrze wymieszać mleko z mąką, doprawić pieprzem i solą. Gotować na wolnym ogniu przez 5 minut, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki. Pomarańcze dokładnie umyć i zetrzeć skórkę na tarce z drobnymi oczkami, a natkę pietruszki posiekać. Wymieszać ze sobą wszystkie składniki.