

## ماهی سوخاری و فلفل

تعداد: 4 نفر | زمان تهیه و پخت: 20 دقیقه...

تعداد: 4 نفر | زمان تهیه و پخت: 20 دقیقه

### مواد لازم

450 گرم فیله ماهی (مثلا تیلایپپلا)

پیمانه شیر

یک عدد تخم مرغ

یک قاشق چایخوری ادویه دریایی

یک پیمانه آرد کامل

3 قاشق غذاخوری روغن گیاهی

یک پیمانه فلفل سبز خرد شده

یک لیموترش قاچ شده

### طرز تهیه

ماهی‌ها را بشویید و روی دستمال کاغذی حوله‌ای قرار دهید تا خشک شوند. در یک بشقاب گود، شیر، تخم مرغ و ادویه دریایی را با یکدیگر مخلوط کنید. آرد را در بشقاب دیگری بریزید. ماهی‌ها را در مخلوط شیر بغلتانید و سپس در مخلوط آرد قرار دهید. فیله‌ها را بتکانید تا آرد اضافه‌شان گرفته شود. این کار را دوباره تکرار کنید تا یک لایه ضخیم دور ماهی‌ها را بپوشاند. 3 قاشق غذاخوری روغن را درون تابه بزرگ داغ کنید. ماهی‌ها را در آن به مدت 3 تا 5 دقیقه سرخ کنید تا طلایی شوند. سپس روی دستمال کاغذی حوله‌ای بگذارید. تابه را بشویید و فلفل‌ها را درون تابه دون روغن 2 دقیقه تفت دهید تا کبابی و طلایی شوند. فیله‌های سوخاری ماهی را به همراه فلفل کبابی سرو کنید.