



Тортили с рибни пръчици

Съставки

- 1 глава нарязан лук
- 2 с.л. малцов оцет
- 1 ч.л. сол
- 6 тънки резена бял хляб с отстранени корички
- 2 с.л. слънчогледово олио
- 1 настъргана лимонова кора
- 400 г филе от треска
- 50 г брашно
- 2 яйца, разбити
- 1 домати
- 3 чери домати
- 0.5 краставица, нарязана на тънки полумесеци
- 2 с.л. свеж магданоз
- 3 с.л. MAGGI® Майонеза Буркан 235г
- 6 тортили

Указания

1. Загрейте фурната на 200°C, или конвекция на 180°C. Смесете лука, малцовия оцет и 1/2 чаена лъжичка сол в купа. Разбъркайте и оставете настрана.
2. Запечете хляба до златисто от двете страни, след което го оставете да изстине. Натрошете го на трохи в блендер, като добавите олиото и лимоновата кора. Потопете рибата, нарязана на ленти, в брашно, след това в разбитите яйца и оваляйте в галетата, за да се покрият. Поставете в тава и печете за 12 минути или до образуване на хрупкава коричка.
3. Когато рибата е готова, отцедете нарязания лук и добавете към краставицата, нарязаните домати, чери домати и магданоз.
4. Намажете всяка тортила с половин супена лъжица MAGGI® майонеза. Добавете малко от сместа от краставици и поставете 2 рибни пръстчета, след което увийте. Поръсете малцов оцет за допълнителен вкус. Сервирайте с резенчета лимон.

35 мин.

6 порции

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин