

PALITOS DE PESCADO AL HORNO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen entre 15 a 20 palitos



Ingredientes:

- 1 libra de filete de tilapia*
- 3 claras de huevo grandes
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Jugo de ½ limón
- ¾ cucharadita de pimentón (paprika), cantidad dividida
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de migas Panko
- 1 ½ cucharaditas de condimento Cajún
- 2 cucharaditas de hojuelas de perejil seco
- Spray para cocinar

Salsa de limón: (opcional)

- ½ taza de yogurt griego natural
- 1 diente de ajo
- Aceite de Oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 450°F (230 C), coloca la rejilla en la parte del medio del horno, prepara una bandeja para hornear con papel para hornear y rocía un poco de aceite de oliva en spray.
2. Corta el pescado transversalmente en tiras de 2 pulgadas de largo, de aproximadamente 1 pulgada de ancho.
3. En un recipiente mediano, agrega las claras de huevo, la mostaza Dijon, el jugo de limón, ¼ cucharadita de pimentón, la sal y la pimienta, y mezcla bien.
4. En otro recipiente, agrega las migas de Panko con el condimento cajun, el perejil seco y el pimentón restante (½ cucharadita).

5. Secar el pescado con papel toalla y sumergir en la mezcla de huevo, luego en las migas y lo vas colocando en la bandeja para hornear preparada.
6. Rocía la parte superior del pescado con aceite en spray y hornea 20 minutos, o hasta que las migas estén doradas y el pescado bien cocido.
7. Mientras el pescado está en el horno, en un recipiente pequeño agrega los ingredientes para la salsa y mezcla bien.
8. Sacar los palitos del horno y servir con la salsa de limón o tu salsa preferida. Buen provecho.

Notas:

*La cantidad de palitos depende del grosor que corte el filete de pescado.

*Yo utilice filete de tilapia, pero puedes utilizar el filete de pescado que tu prefieras y tengas disponible.

*Si no tienes migas panko puedes sustituirlas por las migas que tengas en casa.