

Οδηγίες για σωστό πανάρισμα

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 08/09/2009 10:22

Το σωστό πανάρισμα (κρούστα) για τηγανητά !

<http://img6.imageshack.us/img6/4390/panarisma.jpg>

1. Δύο αβγά σε γαβάθα, χωριστό πιατάκι με αλεύρι ανακατεμένο με αλάτι, πιπέρι και ό,τι μυρωδικό θέλετε, καθώς και πιάτο με αλεσμένο παξιμάδι, ανάλογα με το γούστο σας, ανακατεμένο, αν θέλετε, με αλεσμένα αμύγδαλα, καρύδια ή και κουάκερ (βρώμη) είναι τα υλικά που απαιτούνται.

2. Περάστε πρώτα το ψάρι ή το κρέας από το αλεύρι, στο οποίο έχετε ανακατέψει αλάτι, πιπέρι και όποια μυρωδικά θέλετε, να καλυφθεί από παντού.

Τινάξτε να φύγει το επιπλέον αλεύρι.

Βυθίστε σε ελαφρά χτυπημένα αβγά το κομμάτι που θέλετε να τηγανίσετε και κρατήστε το πάνω από τη γαβάθα για να στραγγίσει το επιπλέον αβγό.

3. Περάστε από το παξιμάδι (απλό, κριθαρένιο, ανακατεμένο με ξηρούς καρπούς ή και με άλλα δημητριακά, όπως το κουάκερ), έτσι που το ψάρι ή ό,τι άλλο τηγανίσετε να αποκτήσει κρούστα λεπτή ή παχύτερη, ανάλογα με το γούστο σας.

4. Στρώστε με λαδόκολλα ένα ταψί και τοποθετήστε πάνω τα φιλέτα ή ό,τι άλλο έχετε κάνει πανέ.

Αν τα κρατήσετε 1-3 ώρες ξεσκέπαστα στο ψυγείο, η κρούστα, που ξεραίνεται ελαφρά, θα γίνει ακόμα πιο κριτσανιστή

Τηγανίστε τα παναρισμένα φιλέτα σε 2-3 εκατοστά καυτό ελαιόλαδο, σε θερμοκρασία μέτρια προς δυνατή

Προσοχή ! όχι στο πιο δυνατό της εστίας, ώστε η κρούστα να αποκτήσει βαθύ χρυσαφένιο χρώμα, αλλά να μην καεί.

Σερβίρετε αμέσως, στολίζοντας με κομμάτια λεμόνι και μαϊντανό.

<http://img5.imageshack.us/img5/1859/panarisma2.jpg>

Οι φωτογραφίες είναι από το περιοδικό Gourmet

=====