

## Bastoncitos de merluza



### Ingredientes:

- 4 filetes de merluza sin espinas.
- 1 huevo batido.
- Orégano.
- Sal Carrefour.
- Avena instantánea.
- Pan rallado Carrefour para rebozar.



### Preparación:

Cortar la merluza en bastones o tiras no muy pequeñas (Aproximadamente 4 por filete). Remojarla en el huevo batido con sal y orégano. Luego pasar por la mezcla de avena y pan rallado. Colocar las merluza ya cortadas y empanadas en una fuente para horno, previamente engrasada con rocío vegetal. Llevar al horno por 20 minutos. Cocinando 10 minutos cada lado de los filetes.

Podés acompañar la preparación con un rico puré de vegetales (calabaza, papa, batata)

Lic. Luciana Tenreyro MN 6360