



# Rybne kokosanki

przepisy.pl



30 minut



4 osoby



Łatwe

## Składniki:

- filet z białej ryby, np. sandacz - 300 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- puszka ananasa - 1 sztuka
- jogurt naturalny, gęsty, np. grecki - 1 sztuka
- jajka - 2 sztuki
- mąka - 80 gramów
- bułka tarta - 100 gramów
- wiórki kokosowe - 100 gramów
- posiekany koperek - 1 szczypta
- olej do smażenia

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Filet z ryby pokrój w paski o szerokości około 1 centymetra. Zamarynuj w przyprawie Knorr i odstaw na 10 minut.
2. Roztrzep jajka. Na suchej patelni upraż wiórki kokosowe, tak by nabrały rumianego koloru. Odstaw je i wymieszaj z bułką tartą.
3. Wraz z dzieckiem panieruj paluszki rybne najpierw w mące, następnie w jajku i na końcu w wiórkach kokosa.
4. Po opanierowaniu wszystkich paluszków, smaż je na patelni na złoty kolor. Możesz również upiec w piekarniku bez użycia tłuszczu.
5. Przygotuj sos. Odłóż dwa plastry ananasa do dekoracji, pozostałą część pokrój w drobną kostkę. Maluchy mogą wymieszać owoce z jogurtem i sokiem ananasowym.
6. Gotowe danie możesz udekorować pokrojonym w cienie plastry ananasem, zwiniętym w różyczki.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)