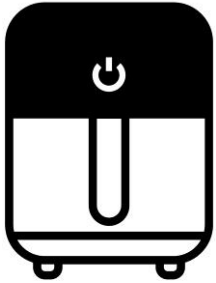


Λαυράκι / Τσιπούρα grill marked

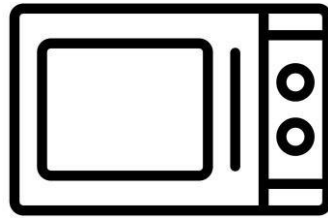


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις -Προσθέστε λίγο λεμόνι και θαλασσινό αλάτι πριν δοκιμάσετε.
- Οι Οδηγίες αφορούν **νωπό** προϊόν



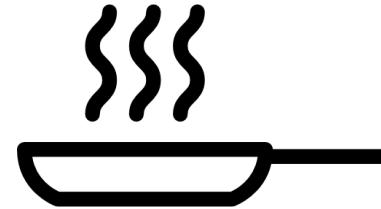
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες (200°C)
- Τοποθετήστε το φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε χαρτί ψησίματος με το δέρμα προς τα πάνω
- Ζεσταίνετε για 6' συνολικά



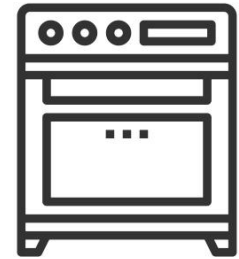
MICROWAVE

- Καλύψτε το ψάρι χαλαρά με πλαστική μεμβράνη που είναι ασφαλής για φούρνο μικροκυμάτων.
- Τοποθετήστε το στο κέντρο
- Ζεσταίνετε για 3'-5' συνολικά σε υψηλή ισχύ.



ΤΗΓΑΝΙ

- Σε ένα τηγάνι, τοποθετήστε το φιλέτο με ηλιέλαιο (θερμοκρασία 120°C)
- Τηγανίστε για 1' 15''.
- Γυρίστε το φιλέτο αρκετές φορές για να παραμείνει υγρό.



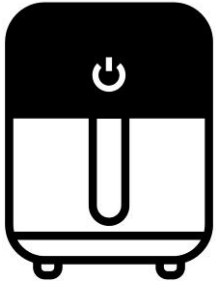
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 200°C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε αλουμινόχαρτο τοποθετήστε τα ψάρια με το δέρμα προς τα πάνω
- Ψήστε για περίπου 5' λεπτά σε μεσαία θέση με αέρα

Λαυράκι / Τσιπούρα grill marked

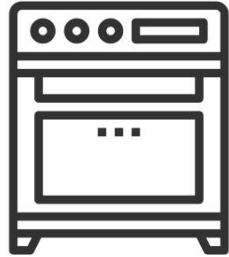


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις -Προσθέστε λίγο λεμόνι και θαλασσινό αλάτι πριν δοκιμάσετε.
- Οι Οδηγίες αφορούν **κατεψυγμένο** προϊόν



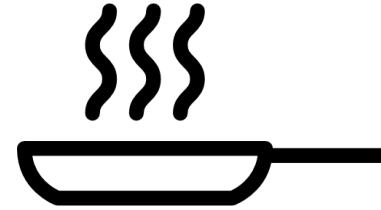
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το φιλέτο -με την πλευρά του δέρματος προς τα πάνω- στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιώντας λαδόκολλα
- Ζεσταίνετε για 8' συνολικά



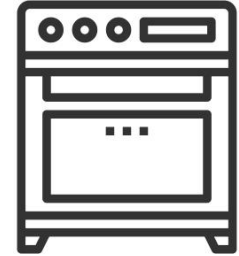
ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C.
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο που έχει καλυφθεί ελαφρά με φυτικό λάδι, με το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 7-8' λεπτά στη μεσαία θέση στη λειτουργία αέρα.



ΤΗΓΑΝΙ

- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, τοποθετήστε το φιλέτο -μην προθερμάνετε το τηγάνι-
- Τηγανίστε για 5-6'.
- Γυρίστε το φιλέτο αρκετές φορές ώστε να παραμείνει υγρό.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C.
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο που έχει καλυφθεί ελαφρά με φυτικό λάδι, με το δέρμα προς τα κάτω στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 6'-7' στη μεσαία θέση στη λειτουργία αέρα.