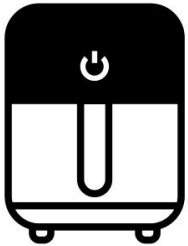


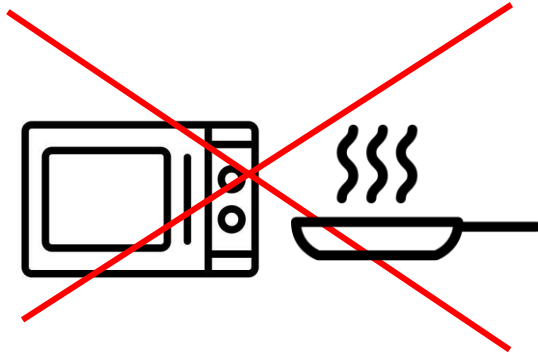
Παναρισμένο λαβράκι και τσιπούρα

- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις - ΔΕΝ χρειάζεται να καρυκεύσετε τα φιλέτα των ψαριών
- Οι οδηγίες αφορούν αποψυγμένο προϊόν.



AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρος σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το νωπό φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε χαρτί ψησίματος
- Ζεσταίνετε για μέγιστο 5' συνολικά - γυρίστε την πλευρά μετά από 2,5' μέχρι να χρυσαφίσει και να γίνει τραγανή.



MICROWAVE & ΤΗΓΑΝΙ

- Δεν προτείνεται το μαγείρεμα παναρισμένων ψαριών σε φούρνο μικροκυμάτων ή τηγάνι



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220 °C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε αλουμινόχαρτο τοποθετήστε τα ψάρια
- Ψήστε για περίπου 6' σε μεσαία θέση με αέρα.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε αλουμινόχαρτο τοποθετήστε τα ψάρια
- Ψήστε για περίπου 5' σε μεσαία θέση με αέρα.

Παναρισμένο λαβράκι και τσιπούρα

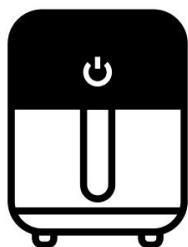


- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις - ΔΕΝ χρειάζεται να καρυκεύσετε τα φιλέτα των ψαριών
- Οι οδηγίες αφορούν **κατεψυγμένο** προϊόν.



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C.
- Μεταφέρετε το φιλέτο σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 10-12' σε μεσαία θέση με ρεύμα αέρα & σχάρα



AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το κατεψυγμένο φιλέτο στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε χαρτί ψησίματος
- Ζεσταίνετε για μέγιστο 8' συνολικά - γυρίστε την πλευρά μετά από 4' μέχρι να χρυσαφίσει και να γίνει τραγανή.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε αλουμινόχαρτο τοποθετήστε τα ψάρια
- Ψήστε για περίπου 8-10' σε μεσαία θέση με αέρα.

