



FISH & CHIPS

6C, ÅSE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

REMULADE

- 3 skiver sylteagurk
- 1 ts finhakket kapers
- 0.5 ss estragon
- 1 ss sitronsaft
- 2 ss majones
- 2 ss lettromme

PANERT TORSK

- 400 g skinn og benfri torsk
- 1 dl hvetemel
- 1 stk egg
- 3 skiver brød
- 1 ts salt
- 0.5 ts pepper
- 1 dl revet norvegja
- 2 ss smør til steking
- 2 ss matolje til steking

POTETBÅTER/CHIPS

- 8 stk nypoteter
- 1 ss timian
- 1 ts flaksalt
- 3 ss olivenolje

TILBEHØR

- 4 stk salatblad
- 1 stk økologisk sitron i båter

SLIK GJØR DU:

- 1 Finhakk sylteagurk og kapers. Bland sammen alle ingrediensene til remuladen, og sett den i kjøleskapet.
- 2 Vask potetene godt og del dem i passe store potetbåter. Lag en blanding av 3 ss olivenolje, salt og timian, og vend potetene i blandingen. Fordel potetbåtene utover en bakepapkledde langpanne og stek midt i ovnen i ca 30 minutter. Bruk gjerne varmluft de siste minuttene.
- 3 Ta frem 3 dype tallerkener. I den ene har du hvetemel, i den andre et sammensvispet egg og i den tredje en blanding av brødsmler, salt, pepper og ost. Del fisken i fire like store stykker. Vend fiskestykkene først i hvetemel, så i egg og til slutt i brødblandingen.
- 4 Stek fisken i smør og olje i en stekepanne.
- 5 Server fisken i et vasket og tørket salatblad, sammen med potetbåter, remulade og sitron.
Nyt!