



## 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	letrømme

#### 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 norvegia
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 bakepapirkledd 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 sammenvispet egg og i den tredje en blanding av brødmuler, salt, pepper og ost. Del fisken i fire like store stykker. Vend fiskestykkene først i hvetemel, så i egg og til slutt i brødblandingene.
- 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!