



BÆREKRAFTIG FISH'N CHIPS

6, FAGERHEIM SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 3 porsjoner

4 stk	store poteter
300 g	torskefilet
2 skiver	grovt, tørt brød
0.5 pk	babyleafsalat
1 dl	hvetemel
1 stk	sitron
1 stk	egg
1 dl	rømme
2 ss	gressløk
1 ss	basilikum
1 ts	salt
1 fedd	hvitløk
0.5 dl	rapsolje

SLIK GJØR DU:

1

Chips:

1. Sett stekeovnen på 200 grader varmluft.
2. Vask og skrell potetene.
3. Del potetene opp i båter. Husk at de skal være like store for jevnere steking.
4. Rør sammen 4 ss hvetemel + 1 ts salt i en liten bolle.
5. Dypp potetbåtene i melblandingen.
6. Strø litt pepper over, legg dem på et stekebrett dekket med bakepapir.
7. Drypp litt olje over og sett inn i ovnen i ca. 20 minutter, eller til potetene blir mye og gyldne.

2

Fish:

1. Stek eller rist to skiver med grovt, tørt brød. Kjevle brødet til smuler.
2. Finn fram tre boller. Visp egget i den ene, hell brødsmulene i en og ca. 1 dl mel i den siste.
3. Dypp fiskebitene i egget, så i melet og til slutt brødsmulene.
4. Varm en stekepanne på middels varme, og dekk bunnen med rapsolje når den er varm.
5. Legg fisken i pannen og stek den til den er gjennomstekt og crispy.

3

Hvitløksdressing:

1. Press hvitløk i en hvitløkspresse.
2. Bland sammen rømme, hvitløk, noen dråper sitron, salt og pepper.
3. Hakk opp og stø over urtene.

4

Retten serveres med salat og sitronskiver.
Nyt!