



TORSK I PITA

6D, STORØYA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 Stk	Egg
2 Ss	Melk
2 Ss	Brødrasp
400 G	torskefilet
1 Ts	Pepper
0.5 Dl	Hvetemel
2.5 Ss	Margarin eller smør
1 Ts	Salt

SLIK GJØR DU:

- 2** Lag panering
 1. bland, melk og egg i en bolle, pisk lett sammen med en gaffel.
 2. Bland hvetemel, brødrasp, salt og pepper i en bolle, bland sammen med en skje.
- 2** Skjær torskefilet i cm-brede strimler, Fisken kan godt være litt halvtint.
- 3** Stek den panerte fiskepinnene i smør eller margarin, på middels varme. Ca 2-3 minutter på hver side.
- 4** Åpne de hjemmelagde pitabrødene, så det blir en lomme, som du fyller med strimlet salat, agurk, purre og de stekte fiskestrimlene, server med sursøt saus