



FISH & CHIPS

6B, BRATTVÅG BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

AIOLI

- | | |
|-------|---------------|
| 1 stk | Kvitlauksfedd |
| 1 stk | Sitron |

CHIPS

- | | |
|-------|----------|
| 8 stk | Poteter |
| 2 dl | Rapsolje |

PANERT TORSK

- | | |
|--------|------------|
| 400 g | Torskbitar |
| 0.5 dl | Kveitemjøl |
| 1 ts | Salt |
| 2 stk | Egg |
| 1 dl | Brødkrum |

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett ovnen på 230°C.
- 2 Skjær potetene i staver eller båtar, vend dei i litt olje og dryss over salt. Spre potetstavene oppå eit bakepapir i ein langpanne og stek dei i ovnen til dei er gylne.
- 3 Aioli:
Visp sammen egg og raspet kvitløk. Hell rapsolje i en tynn stråle i blandingen mens du visper kraftig. Bruk gjerne kjøkkenmaskin. Visp til aiolien får ein glatt majoneskonsistens. Press sitron og ha i salt. Dersom konsistensen blir for tjukk, spe med litt kaldt vann for å få ein meir luftig aioli.
- 4 Del fiskestykkene i passende bitar. Vend fiskestykka godt i kveitemjøl blanda med salt.
- 5 Vend fiskestykka godt i det samanvispa egg.
- 6 Vend fiskestykka godt i brødkrummen og varm ein panne med olje og steik bitane gylne. Press over sitron.
- 7 Server med ein gong saman med stekte poteter og aioli.