



FRITERT TORSK A LA VATNE

6, VATNE BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

30 g	margarin
3 stk	gulrot
145 g	kveitemjøl
3 stk	egg
3 stk	skiver grovt brød
0.25 bunt	persille
1.5 dl	creme fraiche
1 ts	pepper
800 g	torsk
2 ts	salt
6 stk	potet

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett steikeovnen på 200 grader (varmluft)
- 2 Kutt brødsnivene i terningar (ca. 1x1 cm)
Legg brødterningane utover eit steikebrett og steik dei i 10-15 minutt, midt i ovnen.
- 3 Kutt fisken i passe store stykke.
- 4 Skrell poteter og gulrøter (vask dei først)
Set på ein kjele med vatn og legg potetene oppi når det kokar.
Rasp gulrøtene.
- 5 Lag til ei skål med mjøl og ei skål til egga (egga skal piskast lett saman)
- 6 Når brødsnivene er ferdig steikt, ta dei ut og la dei avkjølast.
Legg dei deretter i ein plastpose og kjevle over dei.

Vi brukte 2 steikepanner. Smelt margarinen.
Dypp fisken i egg, så i mjøl, så i egg igjen og til slutt i brødsmlane.
Steik fisken. Hugs å krydre med salt og pepar på begge sider.

8 Ha creme fraiche i den eine panna (halvparten av creme fraichen)

9 Server fisken med dei kokte potetene, raspa gulrot og creme fraiche.

VEL BEKOMME!