



SMØRSTEIKT TORSK

6A, KROKANE SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

500 g	lettsalta torsk
1 ts	pepper
1 stk	brokkoli
4 ts	karri
4 stk	gulrøtter
1 ts	finhakka kvitløk
1 ts	paprikapulver
4 stk	poteter
2 ss	smør
0.5 stk	purreløk

SLIK GJØR DU:

- 1 Skrell gulrøttene og potetene.
- 2 Sett potetene til koking.
- 3 Kutt gulrøttene i skiver og del brokkolien i mindre buketter.
- 4 Vask og snitt purreløken i små strimler.
- 5 Del torsken i passelege porsjonar. Krydre med salt, paprika, kvitløk, pepper og karri.
- 6 Steik torsken i smelta smør med skinnsida ned. Bruk spiseskei til å helle smør over torskabitane til den er heilt gjennomsteikt. Tilsett purreløken på slutten.
- 7 Damp gulrøttene og brokkolien, pass på at dei ikkje blir for mjuke.
- 8 Server med sitron og dill. Vel bekomme!