KLIMAKOKKENE

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!