



TORSKEPINNER I "SALATSKJELL"

6A, LØREN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

FISKEPINNER

600 g	Torsk uten skinn og bein
1 dl	Hvetemel
0.25 ts	Pepper
0.5 ts	Salt
2 stk	Egg
2 dl	Griljermel
4 ss	Smør

DRESSING

2 dl	Lettrømme
3 ss	Sweet chilisaus

TIL SERVERING:

8 blad	Hjertesalat/kinakål
1 stk	Paprika, rød
0.5 boks	Mais
2 stk	Tomat

SLIK GJØR DU:

- 1 Vask og kutt torsk i fine «pinner». Tørk dei med kjøkkenpapir.
- 2 Lag til ei skål med hvetemel + salt og pepper, ei med piska egg, og ei med knust brød til panering.
Rull fiskepinnane i hvetemel, deretter i egg og til slutt i knust brød. Legg fiskepinnane utover på eit fat. Panèr alle og la dei tørke litt
- 3 Vask og kutt opp grønnsaker i små bitar.
- 4 Bland saman ingrediensane til dressing.
- 5 Varm smør i ei steikepanne og legg fiskepinnane i når panna er varm og smøret har skifta farge til lysebrunt. Pass på at der er nok smør i panna heile tida slik at dei ikkje «tørsteiker».
Steik 2-3 min på kvar side til dei er gjennomsteikte.
- 6 Servèr i salatblad med grønnsaker og dressing.