



FRITERT TORSK A LA VATNE

6, VATNE BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

800 g	torsk
2 ts	salt
6 stk	potet
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

SLIK GJØR DU:

- 1** Sett steikeomnen på 200 grader (varmluft)
- 2** Kutt brødskivene i terningar (ca. 1x1 cm)
Legg brødterningane utover eit steikebrett og steik dei i 10-15 minutt, midt i omnen.
- 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 gulrøttene.
- 5** Lag til ei skål med mjøl og ei skål til eggja (eggja skal piskast lett saman)
- 6** Når brødskivene 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 margarinien.
Dypp fisken i egg, så i mjøl, så i egg igjen og til slutt i brødsmulane.
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!