



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sprød fisk med grovfritter og remoulade

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
1 pose rasp
1 stk æg
2 stk hvid fisk (har været frosset)
2 stk gulerødder
1 stk broccoli
½ stk citron
2 poser remoulade

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Grovfritter:** Skær kartoflerne på langs i store fritter. Vend med olie, salt og peber. Fordel på en bageplade og bag i ovnen 20-25 min.
3. **Panering:** Bland rasp med salt og peber på en tallerken. Pisk æg sammen i en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i rasp.
4. **Grøntsager:** Skræl gulerødder og skær i stave. Skyl broccoli og del i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Kom gulerødderne i det kogende vand og kog ca. 3 min. Tilsæt broccoli og kog yderligere 4 min.
5. **Sprød fisk:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg fisken 2-4 min. på hver side. til de føles faste i kødet.
6. Skær citronen i både. Servér den sprøde fisk med grovfritter, grøntsager, citron og remoulade.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.