



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøbakt torsk med pannestekte grønnsaker, eggnudler og sweet chili-saus

Sprøbakt torsk
360 g panert torsk

Pannestekte grønnsaker
1 stk gulrot
1 stk rød paprika
½ stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd

Eggnudler
125 g eggnudler

Tilbehør
1 pakke sweet chili-saus

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Sprøbakt torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.
3. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell gulroten, og skyll og rens paprikaen. Del gulroten i to på langs og så i skiver på skrå. Kutt paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken.
4. **Eggnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
5. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 6–8 minutter under omrøring, og smak til med salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server sweet chili-sausen til retten.



TIPS!

Bland de ferdigkokte nudlene inn i de stekte grønnsakene.