



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Paneret hvid fisk med dildkartofler, broccoli og gulerodsstave

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 pk panko
1 stk æg
2 stk hvid fisk (har været frosset)
2 stk gulerødder
1 stk broccoli
1 pk dild, frisk
½ stk citron
2 poser remoulade

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
smør ^b

^b basisvare

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
2. Bland panko med ¼ tsk peber på en tallerken. Hæld æg i en anden tallerken. Dup fisken tør med køkkenrulle. Vend først i æg og så i paneringen.
3. Skræl gulerødder og skær i stave. Skyl broccoli og del i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Kog gulerødderne i letsaltet vand ca. 3 min. Tilsæt broccoli og kog yderligere 4 min.
4. Steg fisken på en pande med olie ca. 2-3 min. på hver side.
5. Pluk dilden og hak den fint. Bland med kartoflerne og lidt smør.
6. Skær citronen i både og servér til torsken med kartofler, grøntsager og remoulade.



TIPS!

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