



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med pasta linguine i hjemmelaget tomatsaus toppet med olivenpangrattato

Pasta i tomatsaus

200 g linguine
250 g cherrytomater
1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 bunt gressløk
½ pakke tomatpuré
½ stk sitron
½–1 pose glutenfri
soyasaus
🏠 1–2 dl pastavann
🏠 1½ ss olivenolje

Olivenpangrattato

1 pakke kalamataoliven
¼ stk sitron
½–1 pakke panko

Pannestekt torsk

300 g torskefilet
¼ stk sitron
🏠 1 ss smør*

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- Pasta i tomatsaus, forberedelse:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Skyll og del tomatene i to. Skrell og kutt løken og hvitløken i tynne skiver. Skyll og finhakk gressløken, og spar den til topping.
- Pasta i tomatsaus:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i 1½ ss olivenolje. Stek tomatene, løken og hvitløken i 3 minutter under omrøring. Krydre med litt salt og pepper, og rør inn tomatpuréen. La det steke videre i ett minutt. Øs over omtrent 2 dl av pastavannet fra forrige punkt, og gi sausen et oppkok (se tips). La sausen småkoke i 8–10 minutter.
- Olivenpangrattato:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen på et rivjern. Finhakk olivenene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og stek pankoen og olivenene i omtrent 2 minutter, eller til det er sprøtt. Ha det hele over i en liten skål, og vend inn sitronskallet.
- Pannestekt torsk:** Krydre fisken med salt og pepper. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på den ene siden. Snu fisken, og tilsett 1 ss smør og litt saft fra sitronen. Skru ned til lav varme, og la fisken trekke i smøret i 2–3 minutter mens du øser sitronsmøret over med en skje.
- Pasta i tomatsaus, fortsettelse:** Knus tomatene med en gaffel, og smak til tomatsausen med soyasausen og saft fra resten av sitronen. Vend inn den ferdigkokte pastaen.
- Fordel pastaen og sausen på tallerkener, og topp med fisken, gressløken og olivenpangrattatoen. Ringle gjerne litt mer olivenolje over til slutt.

Tips fra kokken: Tomatsausen kan gjerne være litt flytende da den binder seg godt til pastaen. Tilpass væskemengden etter deres ønske.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ