

Stegt torsk med purløgshollandaise



Stegt fisk behøver ikke altid at være rødspættefileter. Torsk er også en rigtig god fisk at stege. Stegt torsk serveret med bønnesalat, små kogte kartofler og hollandaise-sauce – ja så bliver det ikke meget bedre.

Det skal du bruge til 4 pers

600-700 gr. torskfilet
1 æg
Mel og rasp til panering
1 spsk flydende margarine
400 gr frosne bønner
1 brev Fransk Dressingmix
f.eks. fra Knorr
1 brev Hollandaise sauce
f.eks. fra Knorr
3 spsk vand
3 spsk olie
2,5 dl mælk
1 bdt. finthakket purløg

Pynt

Et par stilke purløg

Tilbehør

600 gr små kogte kartofler

Sådan gør du

Skræl kartofler og sæt dem over i en gryde.

Skær fisken i stykker på ca 10 cm.

Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det let. Kom mel og rasp på hver sin tallerken. Tilsæt lidt salt og peber til raspen.

Vend først fisken i mel, derefter i æg og til sidst i rasp. Varm panden med margarine og steg den panerede fisk i fedtstoffet til den er gylden og sprød.

Giv bønnerne et hurtigt opkog. Rør Fransk dressing mix med vand og olie. Hæld dressing over de varme afdrippede bønner.

Rør holandaisesaucen ud i mælken og kog op under omrøring. Tilsæt finthakket purløg.

Retten serveres med små kogte kartofler. Er man ikke til kartofler smager retten også dejlig sammen med ris eller pasta.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk