

Stegt torsk med gremolata



Når vi laver fisk med utraditionelt tilbehør, så opstår der ofte nye fantastiske retter.

Denne stegte torsk med gratinerede grøntsager og gremolata må du bare smage. Den er utraditionel, har masser af smag og er rigtig lækker.

Det skal du bruge til 4 pers.

1-2 sider fersk torsk uden skind afhængig af størrelse

Gremolata

1 lille chilli
1-2 fed hvidløg
1 lime (skal og saft)
3 forårsløg
1 lille rød snackpeber
1 håndfuld persille
2-4 spsk olivenolie/smør
salt og peber

Tilbehør

1 blomkål
8-10 store gulerødder
Parmesanost og olivenolie
Grovsnittet iceberg salat

Sådan gør du

Blomkålen skylles og deles i små buketter. Gulerødderne skrælles og skæres i 1,5-2 cm tykke skiver. Begge dele fordeles på bagepapir i en bradepande.

Grøntsagerne dryppes med olivenolie og drysses med lidt groft salt. Skræl skiver af parmesanosten med en kartoffel-skræller og fordel dem hen over grøntsagerne. Stil grøntsagerne i ovnen ved 200°C i 20-25 min. Parmesanosten skal smelte, men må ikke blive brændt.

Gremolata: Vask forårsløg, persille, snackpeber, lime og chili. Hak alt groft. Tilsæt revet skal og saft fra limefrugten, fintsnittet hvidløg, olivenolie samt salt og peber. Kør blandingen i blenderen så alt bliver lidt finere hakket.

Torskefileten tjekkes for ben, deles i passende stykker, og drysses med salt og peber. Lad olie/smør blive varm. Steg torskestykkerne ved jævn varme i ca 6 minutter. Vend stykkerne af og til.

OBS! Vil du have en sprød brun stegeskorpe vendes torskestykkerne i lidt mel inden stegning.

Serveres med en grovsnittet icebergsalat og et par tomater.
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