

Stegt torsk med hollandaise



Et godt stykke paneret stegt torsk smager fantastisk sammen med stegte grøntsager, ris og en god hollandaisesauce. Her får du en både sund og mættende ret, der samtidig er nem at lave, og så vil de fleste elske den.

Det skal du bruge til 4 pers.

800 gr torskefilet uden skind

Æg

Rasp

Salt og peber

Grøntsager

1 bakke champignon

1 stk broccoli

400 gr friske bønner

1-2 fed hvidløg

Salt og peber

Margarine

Tilbehør

Ris

Hollandaise sauce

Sådan gør du

Sæt risen over og forbered din hollandaisesauce.

Skyl og rens broccoli og bønner. Blancher dem i kogende vand i et par minutter. De må ikke blive alt for bløde. Grøntsagerne hældes i en sigte, så vandet drypper af.

Rens champignon og skær dem i skiver. Pil og hak hvidløget fint. Svits hvidløget i lidt margarine og hæld champignonerne ved.

Når champignonerne er stegte, tilsættes de blancherede grøntsager. Vend det hele på panden i et par minutter.

Pisk ægget sammen. Bland lidt salt og peber i raspen. Vend fileterne først i æg og derefter i rasp.

Put margarine på panden og steg den panerede torsk ved god varme, til den er flot gylden på begge sider. Den skal have 3-4 min på hver side. Fisken skal føles fast, når du trykker på den, men ikke hård.

Anret fisk, ris og grøntsager på en tallerken og server hollandaisesaucen dertil.

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