

Sprød torsk på blomkål/champignon



Hvis ikke du har prøvet at panere med knust cornflakes, så skal du prøve denne opskrift.

Panereingen sikrer en flot og supersprød overflade med en dejlig smag.

De stegte champignoner og blomkål smager dejligt til den panerede torsk.

Det skal du bruge til 4 pers.

4-6 pæne stykker torsk

1 æg

Knust cornflakes

Smør, salt og peber

Grøntsager

1 bakke champignon

1/2 blomkål

Smør, salt og peber

Salat

1/4 Spidskål

1 snackpeber

3 gulerødder

Tilbehør

1 lime

Evt. en kold sauce af creme fraiche med fx estragon, salt og peber.

Sådan gør du

Del blomkålet i buketter. Rens og skyl champignon samt blomkål. Skær begge dele i skiver på ca. 5 mm.

Slå ægget ud i en dyb tallerken. Knus cornflakes med en kagerulle eller i en blender, så den bliver til groft smulder. Tilsæt panereingen lidt salt og peber.

Smelt lidt smør på panden. Steg champignon og blomkål til de har taget lidt farve, drys med salt og peber. Blomkålet må gerne have lidt bid. Tag dem af panden.

Vend torskestykkerne i æg og panering til de er helt dækket. Kom nyt smør på panden og steg dem til de er gyldne.

Snit spidskål helt fint. Vask peberen og skær den i små tern. Skræl gulerødderne og lav lange tynde strimler med kartoffelskrælleren.

Anret salat og de stegte grøntsager på tallerkenen. Læg torsken ovenpå grøntsagerne og pynt med en skive lime.

Kan evt. serveres evt. med en kold sauce.

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