

Frasig torsk med äpple och curry

Smörstekta fiskbitar smaksatta med citron och dill. Förbered gärna tillbehören då fisken är bäst direkt från pannan. Rimmar du torskfilén blir den lite fastare. Salta därför fisken lätt och låt den ligga en timma.

4 pers.

600 g torskfilé
1-2 ägg
2 dl vetemjöl
2-3 dl pancó (asiatiskt strö) eller ströbröd
1 citron fint rivet skal
1 knippe dill, hackad
smör och rapsolja att steka i
salt och peppar

Coleslaw:

2 dl yoghurt 10%
2 tsk curry
1 tsk honung
1 tsk äppelcidervinäger
1 krm salt
3 dl finstrimlad vitkål
2 dl finstrimlad morot
1 dl strimlat äpple
2 msk krasse och ärtskott

Potatis:

600 gr småpotatis
0,5 –1 msk rapsolja
Havssalt

1: Coleslaw: Rör ihop yoghurt, curry, honung, vinäger och salt. Rör ner finstrimlade grönsaker, spara lite till dekoration.

2: Potatis: Sätt ugnen på 225 gr. Halvera potatisarna och blanda med olja. Lägg på plåt och rosat 25-30 min. Salta.

3: Fiskpinnar: Skär fiskfilén först på längden, sedan i fiskpinnestorlek Vänd fiskbitarna i mjöl, doppa sedan i lättvispat ägg och till sist i pancó eller ströbröd. Stek i smör och olja på medelhög värme. Tillsätt citronskal och hackad dill i slutet av stekningen. Krydda med salt och nymald vitpeppar.