



Anbefales
tidlig i uken

Bildet kan avvike fra oppskriften.



Panerte torskenuggets med stekte grønnsaker og urtedressing

Kokte poteter
350 g poteter

Panert torsk
375 g torskefilet
75 g panering
1 stk egg ^B
5 ss vann ^B
3 ss hvetemel ^B
1 ss olje ^B

Stekte grønnsaker
100 g spinat
1 stk gul paprika
1 stk rødlok
125 g grønne erter
1 ss olje ^B

Tilbehør
½ stk sitron
75 g lett urtedressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon:
Potet: 150 g Panert fisk: 150 g
Grønnsaker: 140 g Dressing: 1
ss Energiinnhold: ca. 470 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1. Søk
etter oppskrift. 2. Legg inn
antall porsjoner (ikke mengde i
gram).

- 1 **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 **Panert torsk:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skjær fisken i litt store terninger, og krydre den med salt og pepper. Knekk 1 egg i en skål, og visp det sammen med 5 ss vann. Ha paneringen og 3 ss hvetemel på hver sin tallerken. Vend fiskestykkene først i hvetemelet, så i eggeblandingen, og til slutt i paneringen (se tips).
- 3 **Panert torsk, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek den panerte torsken i omtrent 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen og gjennomstekt.
- 4 **Stekte grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten. Rens paprikaen, og skrell rødloken. Kutt paprikaen og rødloken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen, rødloken og ertene i 2–3 minutter. Ha i spinaten, og stek det hele i et par minutter, til spinaten har falt litt sammen. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene og urtedressing til retten.



Tips!

Du kan også bruke havregryn eller finmalt knekkebrød som panering hvis du heller vil det. Potetene, paprikaen og rødloken kan bakes i stekeovnen, i omtrent 15 minutter på 220 grader varmluft.