



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med agurk- og eplesalat, couscous og curry- og mangodressing

Panert torsk

360 g panert torsk

Couscous

125 g couscous

Agurk- og eplesalat

½ stk rødløk

½ bit ingefær

½ stk agurk

½ stk grønt eple

2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

1 ts sukker ^B

Tilbehør

½-1 pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i 10-12 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.
3. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
4. **Agurk- og eplesalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skrell og finriv ½-1 ts av ingefæren på et rivjern. Bland løken, ingefæren, 2 ss eddik og 1 ts sukker i en skål. La stå å trekke i 5 minutter.
5. **Agurk- og eplesalat, fortsettelse:** Skyll agurken og eplet. Lag tynne bånd av agurken med en potetskreller eller ostehøvel. Kutt eplet i tynne skiver. Bland agurken og eplet i serveringsskålen med løken og ingefæren rett før servering.
6. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



TIPS!

Du kan også steke den panerte torsken i en stekepanne på middels høy varme, med litt olje og smør. Stek den i 2-3 minutter på hver side, eller til den er gyllen.