RETNEMT

Bedøm retten og læs mere

Billedet kan afvige noget fra opskriften.

15 - 20 min  2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED

# Sprød krydret fisk i sammoun med frisk grønt

**Det skal du bruge**
½ tsk røget paprika
½ pose karry
1 pose rasp
1 bæger pasteuriseret æg
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk hjertesalat
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
2 stk pitabrød
½ pose let urtedressing

**Det skal du selv have**
salt [b]
peber [b]
olie [b]

[b] basisvare

1. **Panering:** Bland røget paprika, karry, rasp og lidt salt sammen på en tallerken. Kom æg i en dyb tallerken. Skær fisken i strimler og vend først i æg og så i krydderiblandingen.
2. **Grønt:** Skyl grøntsagerne. Skær salat i strimler og agurk og tomat i små tern.
3. **Sprød fisk:** Varm lidt olie på en pande og steg fisken i ca. 2 min. på hver side.
4. **Sammoun pita:** Varm pitabrødene på brødristeren.
5. Servér grønt, fisk og dressing i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

## TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.