



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sprød fisk med broccoli-kartoffelmos og marinerede broccoliter

Broccoli-kartoffelmos:

2 stk bagekartofler
1 stk broccoli
1 spsk olivenolie ^b

Marinerede broccoliter

broccoli
1 fed hvidløg
1 spsk hvidvinseddike

Sprød fisk

1½ pose rasp
¼ pose fennikel/peber mix
½ tsk paprika
1 stk æg
2 stk hvid fisk (har været frosset)

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Kartofler og broccoli:** Skræl kartoflerne og skær i grove tern. Kog dem under låg i 20 min. i en gryde med vand, der lige dækker. Skyl og skær broccoli i store buketter. Gem stokken til senere. Kog buketterne med kartoflerne, når der er 8 min. tilbage.
- 2. Marinerede broccoliter:** Skræl broccolistokken, fjern bunden og skær i mindre tern. Pil og pres hvidløg. Kom det i en skål og vend med eddike, lidt olivenolie, salt og peber.
- 3. Sprød fisk:** Bland rasp med fennikel/peber mix og paprika i en dyb tallerken. Hæld æg i en anden tallerken og vend fisken heri. Vend nu fisken i rasp og klap dem let, så paneringen sidder bedre fast. Varm en stegepande op med en sjat olie. Steg fisken 3-4 min. på hver side ved mellemhøj varme.
- 4. Broccoli-kartoffelmos:** Hæld vandet fra kartofler og broccoli, tilsæt olivenolie og mos/pisk godt sammen, evt. med elpisker. Smag til med salt og peber. Servér mosen med sprød fisk og de marinerede broccoliter.



TIPS!

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