



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 stk æg
2 stk hvid fisk (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 krydderblandingen.
- 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.