



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Majspanerad torsk med currydressing och potatis

Potatis

Potatis 400 g

Currydressing

Grönt äpple 1 st

Majonnäs ½ dl

Mild senap ½ msk

Curry ½ förp

● Salt 1 krm

Majspanerad torsk

Torskfilé 300 g

● Salt ½ tsk

Majspanering 1 förp

Curry ½ tsk

● Ägg 1 st

Sallad

Tomat 1 st

Gurka 1 st

Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Potatis: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Currydressing: Grovriv grönt äpple och lägg i en skål. Blanda ner majonnäs, mild senap och curry. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

3. Majspanerad torsk: Dela torskfilé i jämnstora bitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Ta fram två tallrikar. Blanda majspanering och curry på en och vispa upp ett ägg i den andra. Vänd fisken först i uppvispat ägg och slutligen i paneringen. Stek fisken på medelvärme i en stekpanna med neutral olja tills den är frasig och gyllenbrun.

4. Sallad: Skär tomat och gurka i mindre bitar och lägg i en salladsskål.

5. Servera nystekt panerad torsk med currydressing, grönsaker och potatis.