



Panert torskefilet med sitron- og spinatpasta

Panert torsk

360 g panert torsk

Sitron- og spinatpasta

200 g linguine

125 g grønne ertre

1 stk hvitløksfedd

1 stk sjalottløk

50 g spinat

½ stk sitron

1 pakke Grana Padano

1 ss smør ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft, og kok opp lettsaltet vann i en kjele til koking av pastaen.
2. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og gjennomvarm.
3. **Sitron- og spinatpasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Kok ertene med pastaen de 2 siste minuttene av koketiden. Sil vannet av den ferdigkokte pastaen og ertene.
4. **Sitron- og spinatpasta, fortsettelse:** Skrell og finhakk hvitløken og sjalottløken. Skyll og grovhakk spinaten. Skyll og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Finriv Grana Padanoen. Varm opp kjelen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken og løken i omtrent 2 minutter. Ha pastaen, ertene og spinaten i kjelen, og vend inn sitronskallet, Grana Padano-osten og 1 ss smør. La det hele surre i omtrent 2 minutter, til smøret er smeltet. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
5. God middag!

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.