

inköpslistan.se

Av: Katrin

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

BARNENS ANANAS-FISK

Ingredienser

400 g torskfile
(Skivas, paneras, stekes)
1 st ägg *(Att panera i)*
1 dl ströbröd *(Att panera i)*
1/2 dl mjöl, vete *(att panera i)*
1 tsk salt
1 tsk örtsalt *(ljusgrön burk)*
1 krm vitpeppar
50 g smör *(att steka i)*
2 dl vispgrädde
1 burk ananas, krossad
2 dl mandel *(hackas och brynes)*
1 dl sockerärtor
(Djupfrysat gröna ärtor...)
8 st potatis

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär den något tinade torskfilén i ca 8 bitar. Knäck ägget i en tallrik och vispa upp det lite lätt.
Blanda ströbröd, vetemjöl och kryddor i en annan tallrik.
Doppa torskbitarna i ägget och rulla dem sedan i paneringen.
Stek i smör på mellanvärme.
Lägg de färdigstekta bitarna i ungsfast form och häll över en burk krossad ananas. Häll över 2 dl grädde.
Bryn/rosta den hackade mandeln och strö den sedan över fisken.
Ställ in i ugnen och låt stå ca 15 minuter.
Servera gärna med kokt potatis och gröna ärtor.