

Panering av fisk – heimelaga fiskepinnar

Ingrediensar

- 200–400 g torskefilet/blokk
- 4–5 ms kveitemjøl
- 1 ts salt
- ½ ts pepar
- 1 egg
- 1 dl griljeringsmjøl (brødrasp)
- 1 ms margarin

Reiskapar

- kniv (fisk)
- desilitermål
- matskei (ms)
- teskei (ts)
- gaffel
- fjøl
- arbeidstallerken
- 3 vide skåler
- visp
- kjøkkenpapir
- steikjepanne
- steikjespade

Oppskrift

1. Skjer halvtint torskefilet eller ei torskeblokk i passe bitar, ca. 2 cm breie, og legg dei på ein arbeidstallerken.
2. Tørk av fiskebitane med kjøkkenpapir.
3. Bland 4–5 ms kveitemjøl, 1 ts salt og ½ ts pepar i ei vid skål.
4. Pisk 1 egg lett saman med ein visp i ei vid skål.
5. Ha 1 dl griljeringsmjøl i ei vid skål.
6. Dypp fisken først i skåla med kveitemjøl, deretter i eggeblanding og til slutt i griljeringsmjøl.
7. Varm opp 1 ms margarin i ei varm steikjepanne.
8. Legg fiskepinnane forsiktig i og steik i 3–4 minutt på kvar side til skorpa er gyllen.
9. Legg fiskepinnane på papir så feittet kan trekkje ut av fisken før du serverer.

Server fiskepinnane med råkost og kokte poteter, eller som «fish and chips».