

Pannesteking av fisk

Ingredienser

- 200–400 g torskefilet/blokk eller seifilet
- 1 ss solsikkeolje
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- ½ ss margarin
- 1 hvitløkfedd
- rosmarin
- sitron

Redskaper

- kniv (fisk)
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- arbeidstallerken
- fjøl
- kjøkkenpapir
- stekepanne
- stekespade

Oppskrift

1. Skjær fisken i porsjonsstykker eller store terninger.
2. Tørk av fiskebitene med kjøkkenpapir.
3. Ha på salt og pepper. Legg til side på en arbeidstallerken.
4. Ha 1 ss solsikkeolje i en varm stekepanne – gjerne en panne med slippbelegg – og la oljen bruse før du legger i fisken.
5. La fisken steke i ro i 6–8 minutter til den er gyllen og har fått fin stekeskorpe.
6. Tilsett ½ ss margarin, 1 hvitløkfedd og rosmarin i stekepannen.
7. Sett ned varmen, snu fisken forsiktig og la den steke like lenge på den andre siden.
8. Fisken er ferdig stekt når den flaker seg når du trykker lett på den.
9. Press over litt frisk sitronsaft før servering.

Serveres med lettkokte grønnsaker og kokte poteter.

Tips: Tilsett gjerne 1 ss margarin, fersk rosmarin eller timian og et hvitløkfedd med skallet på de siste stekeminuttene.
