

## OPPSKRIFT



### HJEMMELAGDE FISKEPINNER

Mye av den maten vi ofte kjøper ferdig i butikken, kan godt lages fra grunnen hjemme. Her får du oppskriften på dine helt egne, hjemmelagde fiskepinner. Kanskje ikke så vanskelig som du trodde?

Dette trenger du til 4 porsjoner:

600 g filet av hvit fisk eller laksefisk, uten skinn og bein

- 3-4 ss hvetemel
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 egg
- 2 ss melk
- 1 dl griljermel
- 3 ss flytende margarin

Potetmos:

- 4-6 poteter
- ca. 1 dl melk
- 1 ss flytende margarin
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper

Råkost:

- 4 gulrøtter
- ½ sitron
- 3 ss vann
- 1 ts sukker
- 4 strå frisk gressløk

Slik gjør du:

Lag potetmos:

1. Vask og skrell potetene, del dem i store terninger og kok dem i usaltet vann.
2. Hell fra kokevannet og damp potetene.
3. Mos dem med en potetmoser eller gaffel, tilsett margarin og rør inn melk til konsistensen er som grøt.
4. Varm opp potetmosen.
5. Smak til med salt og pepper.

Lag fiskepinnene:

På neste side kan du se hvordan du går fram trinn for trinn når du skal panere fisken.

1. Skjær fisken i ca. 2 cm brede strimler.
2. Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål.
3. Pisk sammen egg og melk i en annen skål.
4. Ha griljermel i en tredje vid skål.
5. Vend fiskestrimlene først i hvetemel med salt og pepper.
6. Vend dem deretter i egg- og melkeblandingen.
7. Vend dem til slutt i griljermelet.
8. Stek de panerte fiskestrimlene i flytende margarin på varm stekepanne til de er gyllenbrune, ca. 4 minutter på hver side.
9. Legg de stekte fiskepinnene over på kjøkkenpapir som trekker fett.

Lag råkost:

1. Vask og skrell gulrøttene og riv dem på et råkostjern.
2. Press saften av sitronen og bland med vann og sukker.
3. Hell dressing over gulrøttene og vend den inn.
4. Vask og finhakk gressløk og dryss over.

Server nystekte fiskepinner sammen med potetmos og råkost.



### PANERING - TRINN FOR TRINN

1. Del fisken i serveringsstykker og legg dem på et fat.
2. Bland sammen hvetemel, salt og pepper i en vid skål.
3. Pisk egg og eventuelt melk lett sammen i en annen vid skål.
4. Ha griljermel, polentagryn eller sesamfrø i en tredje vid skål. Bland gjerne inn litt mandler eller kokosmasse.
5. Vend hvert fiskestykke først i melblandingen, deretter i eggene og til slutt i griljermel.

Legg stykkene på et fat til alle er klare for steking.

Stek fisken i flytende margarin på varm stekepanne i ca. 4 minutter på hver side.

