

Panering av fisk – hjemmelagde fiskepinner

Ingredienser

- 200–400 g torskefilet/blokk
- 4–5 ss hvetemel
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 egg
- 1 dl griljeringsmel (brødrasp)
- 1 ss margarin

Redskaper

- kniv (fisk)
- desilitermål
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- gaffel
- fjøl
- arbeidstallerken
- 3 vide skåler
- visp
- kjøkkenpapir
- stekepanne
- stekespade

Oppskrift

1. Skjær halvtint torskefilet eller en torskeblokk i passe biter, ca. 2 cm brede, og legg dem på en arbeidstallerken.
2. Tørk av fiskebitene med kjøkkenpapir.
3. Bland 4–5 ss hvetemel, 1 ts salt og ½ ts pepper i en vid skål.
4. Pisk 1 egg lett sammen med en visp i en vid skål.
5. Ha 1 dl griljeringsmel i en vid skål.
6. Dypp fisken først i skålen med hvetemel, deretter i eggeblanding og til slutt i griljeringsmel.
7. Varm opp 1 ss margarin i en varm stekepanne.
8. Legg fiskepinnene forsiktig i og stek i 3–4 minutter på hver side til skorpen er gyllen.
9. Legg fiskepinnene på papir så fettene kan trekke ut av fisken før du serverer.

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