

# Panerad fisk med potatismos och kall dillsås.



## **4 portioner:**

600 gram djupfryst eller färsk vit fiskfilé av hållbart fiske

( De flesta vita fiskar funkar utmärkt)

1-2 ägg

2 msk mjölk

Ca 1 dl vetemjöl

Ca 3 dl ströbröd

1 msk citronsaft från färsk citron

1 tsk örtsalt eller vanlig salt

1 tsk svartpeppar

Stekning:

Smör

Kall dillsås (skolans fisksås)

3 dl gräddfil

1 dl filmjök, vanlig yoghurt eller cremefraiché (jag rekommenderar filmjök)

0,5 dl majonäs

1 dl bostongurka

1 kruka finhackad färsk dill eller 1 pkt (35 g) djupfryst dill

1 msk citronsaft

1 tsk salt

1 tsk strösocker

1 nypa svartpeppar

Potatismos

400 g potatis (mjölig sort)

1-2 dl mjök

50 g smör

1 tsk salt

**Gör så här:**

Såsen: Blanda ihop allting och ställ i kylen en stund innan servering!

Lätt som en plätt men ack så gott.

Skala potatisen och koka dem mjuka. Pressa eller mosa dem till en fin pure. Mixa inte med en handmixer för då blir potatisen klistrig i konsistensen. Värm mjölken fingervarmt och blanda i smöret så den mjuknar lite. Blanda mjök och salt med potatisen, blanda med en träsliv eller en elvisp tills du får en fluffig mos. Tillsätt mer mjök om moset är för tjockt.

Fisken: Tina upp fisken om du använder djupfryst. Torka dem med hushållspapper, strö sedan på salt och peppar. Låt stå en stund medan du förbereder garnering. Vispa upp ägget med en gaffel tillsammans med citronsaft och mjök. Lägg ströbröd och vetemjöl i separata tallrikar. Vänd en filé i mjöl, sedan i ägg och slutligen i ströbröd. Hetta upp en rejäl klick smör i en stekpanna och stek fisken i ca 4-7 min på varje sida (stektiden kan variera beroende på hur tjock filé du har). Är du osäker på om fisken är genomstekt kan du baka dem en stund i ugnen efter att du stekt dem. Lägg på en plåt och baka mitt i ugnen på 200° några minuter. Servera med ärtor eller riven morot, dillsås och potatismos.

