

Stekt torsk med potatis- och äggröra.



Här är ett väldigt lättlagat och mycket gott recept
Ibland så har man ett par kokta ägg och potatisar över.
Då är det lätt att panera och steka lite torsk och svänga ihop en äggröra.
Ett tips när du ska steka mager fisk är att panera den med grovt rågmjöl.
Det blir bäst så.

Ingredienser till 4 portioner:

600 gram Torskfilé
200 gram smör.
4 deciliter kokt potatis
3 stycken ägg
1 gul lök
1 liten burk ansjovisfilé
1 matsked finhackad dill
1/2 matsked finhackad persilja

Gör så här:

Hacka löken och de kokta äggen.
Tärna den kokta potatisen.
Blanda alltsammans i en tjockbottnad kastrull.
Tillsätt 200 g smör och värm försiktigt.
Mot slutet tillsätt hackad dill, persilja och en liten burk hackad ansjovis.

Panera under tiden fyra lika stora bitar torsk i grovt rågmjöl.

Stek på medelvärme cirka 2 minuter på varje sida.

Smaka av potatis- och äggöröran med salt och peppar.

Lägg upp öröran på tallrik med en bit torsk ovanpå, gärna med skirat smör till.

Servera genast.

Smaklig spis