



Panert torsk med béarnaise-puré

MENGDE: 1 PORSJON TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: EGG, FISK, SULFITTER



Ingredienser

Panert torsk og stekt løk

1 stor sjalottløk
150 g torskefilet i blokk eller sei
1 lavkarbo knekkebrød eller 1 neve
baconsvor
Salt og pepper
1 eggehvite
1 ss klarnet smør eller meierismør
1 ts Sukrin gold (valgfritt)

Béarnaise-puré

200 g blomkål
1 ss klarnet smør eller meierismør
1 eggeplomme
0,5-1 ts hvitvinseddik (smak deg frem til rett
mengde)
1 ts tørket estragon

Fremgangsmåte

Panert torsk og stekt løk

1. Kutt sjalottløk i tynne skiver.
2. Del torskestykket i 3-4 skiver. Tørk fiskestykkene med kjøkkenpapir.
3. Knus knekkebrød i en skål og bland inn en god klype salt og pepper. Legg eggehvite i en egen skål. Bruker du baconsvor kan du knuse det i en foodprosessor.
4. Varm smør i en stekepanne til medium temperatur. Stek sjalottløk til den er myk og lett brunet, men ikke svidd. Rør inn Sukrin gold mot slutten av steketiden, for å få en karamellisert smak.
5. Dypp fiskestykkene først i eggehvite, så i paneringen og legg forsiktig i stekepannen. Sørg for at det er nok smør i stekepannen, slik at paneringen ikke henger igjen i stekepannen. Skyv loken litt til side i stekepannen, så får du plass til begge deler.
6. Snu fiskestykkene forsiktig etter noen minutter og stek på alle sider.

Béarnaise-puré

1. Kutt blomkål i buketter og stilken i terninger.
2. Legg i en kjele og dekk med vann. Kok opp og la det koke til det er mørt, cirka 10 minutter koketid.
3. Hell av kokevannet og tilsett smør. Lag en jevn puré med stavmikser eller i en foodprosessor. Rør inn eggeplomme, hvitvinseddik og estragon. Smak til med salt og pepper.

KALORIER : 517,95KCAL | KARBOHYDRATER : 6,91G | PROTEIN : 42,06G | FETT : 32,23G

omhelse.no

Tips

Bruk gjerne stekeovnen til steke fisken. Legg da fiskestykkene med panering på et bakepapirkledd stekebrett. Stek i ovnen på 200 grader, over- og undervarme i ca. 10 minutter, avhengig av størrelsen på fiskestykkene.

Du kan også bruke kyllingfilet, dersom du foretrekker det.