

seven⁷days

FISKPINNAR



Hemgjorda fiskpinnar utan tillsatämnen - en favorit bland både barn och vuxna.

Förberedelseid: 00:20

Tillagningstid: 00:20

Svårighetsgrad: Medel

Portioner: 4

Tillagning

1. Skär torskfiléerna i avlånga bitar. Strö saltet på båda sidorna över alla filéer.
2. Vispa upp äggen i en bred skål med låga kanter. Häll upp vetemjöl på en djup tallrik och pankomjöllet på en annan tallrik.
3. Dubbelpanera fiskfiléerna genom att börja med att doppa fisken i vetemjölet så att filén är helt täckt. Doppa därefter filén i det vispade ägget och avsluta med att rulla dem i pankomjöllet.
4. Klicka en matsked smör i en stekpanna. Stek fiskpinnarna i etapper på medelvärme i 2 minuter per sida tills de blivit gyllenbruna. Stektiden varierar lite beroende på fiskpinnens tjocklek. Kontrollera att fisken är genomstekt genom att skära upp en av pinnarna. Tillsätt mera smör i pannan mellan varven.

Servera fiskpinnarna med tartar och kokt färskpotatis.

Ingredienser

400 g Torsk
1 tsk Salt
2 st Ägg
1 dl Vetemjöl
4 dl Pankomjöl
50 g Smör