

# Våra goda fiskbitar

4 personer

600 g sejfilé

1 ½ dl vetemjöl

1-2 ägg

1 ½ dl ströbröd

Salt & svartpeppar

Gör så här:

Sätt på plattan på medelhög temperatur. Dela filéerna i lagom stora bitar och ta bort eventuella ben. Salta och peppra försiktigt på fiskbitarna. Vänd fiskbitarna i mjöl och sedan i ägg och sist i ströbröd. Hög temperaturen till max. När pannan är varm lägg i matfett. När det slutar puttra är pannan varm och du kan lägga ner fiskbitarna. Är de olika tjocka kan du börja med de tjocka bitarna och lägga i de tunna bitarna när du vänder på de tjocka. Sänk temperaturen något så att det inte blir bränt. Använd en termometer för att hålla koll på innertemperaturen. När fisken har en innertemperatur på 50-52 grader kan du lyfta upp fiskbitarna och lägga upp de på tallrikar. Har du ingen termometer hemma kan du använda en potatissticka. Stick ner stickan i fisken, vänta 2 sekunder, ta ut stickan och håll den mot läppen. Är fisken kall? – stek vidare, är fisken ljummen? – snart klar, är fisken varm? – klar, är fisken brännhet? – bättre lycka nästa gång.

Servera fisken med kokt potatis, en citronklyfta, en god kall gräddfilsås med örter och en sallad på rivna morötter.

Glöm inte att diska av skärbrädan och kniven med kallt vatten.

