

Parmesanpanert steinbitfilet med sitron og kaperssmør

Denne fiskeretten er enkel og relativt rask å forberede (avhengig av om du har noen masete barn som forstyrrer deg eller ikke). Jeg brukte steinbit, men mange typer fisk egner seg godt til panering. Uansett, sunt og godt!



Parmesanpanert steinbitfilet:

(Til to)

2 stk steinbitfilet eller annen fisk, feks laks eller sei
1/2 dl loffsmuler eller strøbrød, jeg brukte knust cornflakes
1/2 dl revet parmesanost
1 egg, sammenpisket
litt hvetemel til panering
2 ss smør
saft fra 1/2 sitron
en håndfull hakket persille
1 ss kapers
1 knust hvitløksfedd
salt og pepper
smør og olje til steking
1-2 pakker aspargestopper
1-2 pakker smaksgulrøtter (eller vanlige gulrøtter)
1 pakke cherrytomater, gjerne på "grein"

Forkok gulrøttene til de er så vidt møre. Jeg skar mine i to og det tok ikke mange minuttene før de ga litt mindre motstand. Hell av vannet og sett til side. Når du begynner å steke fisken, har du grønnsakene i en egen stekepanne med litt smør og steker til aspargesen er så vidt mør.



Bland sammen cornflakes og parmesan. Krydre fisken med litt salt og pepper. Paner den først i mel, så i egg og til slutt i cornflakesblandingen. Du trenger ikke panere hele stykket, men jeg tok oversiden og nedsiden. Stek steinbitten med paneringen ned i en middels varm panne med smør og olje. Stek paneringen pent gyllen, snu fisken og stek den ferdig.



Legg grønnsakene på tallerkener. Ta den ferdig stekte fisken oppå grønnsakene og tilsett 2 ss smør i pannen. Skru ned varmen og tilsett hvitløk, kapers, sitronsaft og persille. Ha

smøret over fisken og grønnsakene. □

