

# **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. □

