



Cajunpanert torsk med pottes frites , paprikasalsa og aioli

25-35 minutter



J



Torsk



Bladpersille



Tomat



Aioli



Balsamico



Rød Paprika



Panko Paneringsmel



Poteter



Ay Cajun-Ba

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Stekepanne, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg, sukker, hvetemel

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Tomat	2 stk	3 stk
Bladpersille	1 pose	1 pose
Rød paprika	1 stk	2 stk
Balsamico 14	½ pakke	1 pakke
Sukker* (steg 3)	1 ts	2 ts
Torsk 4	250 g	500 g
Ay Cajun-ba 14	8 g	16 g
Hvetemel* 13 (steg 4)	1 ss	2 ss
Salt* (steg 4)	¼ ts	½ ts
Egg* 8 (steg 4)	1 stk	2 stk
Panko 13	30 g	75 g
Aioli 8 9	40 g	80 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 648 g
Energi	384 kJ/92 kcal	2493 kJ/596 kcal
Fett	3 g	17 g
Hvorav mettet fett	0 g	2 g
Karbohydrater	12 g	76 g
Hvorav sukkerarter	2 g	16 g
Protein	5 g	34 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,4 g	2,5 g

Allergener

4) Fisk 8) Egg 9) Sennep 13) Gluten 14) Sulfitter

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Lag pommes frites

Sett ovnen på 240°C/220°C (varmluft).

Skjær **poteter** (uskrellet) i 1 cm tynne **pommes frites**.

Fordel **pommes frites** på et stekebrett med bakepapir. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***, og drypp over en skvett **olivenolje***. Bland godt. Bak i ovnen i 25-30 min.



Paner fisk

Legg **fisken** på en tallerken og strø over halvparten av **Ay-Cajun-ba**.

Bland **hvetemel*** [1 ss | 2 ss], **salt*** [¼ ts | ½ ts] og en stor klype **pepper*** i en skål.

Pisk **egg*** [1 stk | 2 stk] i en ny skål. Bland **panko** og resterende **Ay-Cajun-ba** i en ny skål.

Dypp **torsken** først i **hvetemel***, deretter i **egg***, så i **pankoblandingen**. Sett til side på en tallerken. Hvis du ikke har **egg***, kan du bruke 2 ss **melk**.



Forbered råvarer

Finhakk **tomat** og **persille**.

Fjern frøene og finhakk **paprika**.



Lag salsa

Bland **tomat**, **paprika**, **persille**, **balsamico** [½ pakke, 2P], **sukker*** [1 ts | 2 ts] og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.



Stek fisk

Varm opp nok **olivenolje*** til å dekke bunnen til en stekepanne på middels høy varme.

Stek panert **torsk** i 3-4 min på hver side. Overfør til en tallerken med kjøkkenpapir.

TIPS: Fisken er ferdig når kjøttet er melkehvitt og matt.



Server

Anrett panert **torsk**, **pommes frites** og **paprikasalsa** på tallerkener.

Server **aioli** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46