

# Panerad fisk - 2 filéer



Redskap	Ingredienser
dl-mått krm-mått tre djupa tallrikar gaffel att vispa upp ägg med gafflar att panera med stekpanna stekspade	2 fiskfiléer ½ ägg (dela ägg med ett annat kök) ca ½ dl ströbröd eller panko ( <i>glutenfritt går utmärkt</i> ) ca ½ dl vetemjöl ( <i>eller glutenfritt alternativ</i> ) 2 krm salt 1 krm svartpeppar  matfett tex rapsolja till stekning

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li><li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li><li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Läs igenom <b>hela</b> receptet, dvs tills det inte finns mer text att läsa.</li><li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.</li><li><input type="checkbox"/> <b>Tänk på att det kan finnas andra arbetsuppgifter som ej står med i detta recept men som behövs för att få en hel måltid.</b></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Häll upp ½ dl vetemjöl i en djup tallrik.</li><li><input type="checkbox"/> Häll upp ½ ägg (ca 3 msk) i djup tallrik nummer 2.</li><li><input type="checkbox"/> Vispa upp ägget lätt med en gaffel.</li><li><input type="checkbox"/> Häll upp ½ dl ströbröd eller panko + 2 krm salt + 1 krm svartpeppar i den tredje djupa tallriken. Blanda om.</li></ul>



- Doppa båda sidorna av fiskfilén i mjölet.
- Använd två gafflar så blir du inte så kladdig.



- Flytta över fisken till tallriken med ägget.
- Doppa båda sidorna i ägget.
- Vänd fisken med hjälp av gafflarna.



- Flytta till sist över fisken till tallriken med ströbrödet/pankon.
- Doppa båda sidorna.
- Tryck lätt med gaffeln så att ströbrödet fastnar.
  
- Gör på samma sätt med nästa fiskfilé.

*På bilden använder jag panko som är lite större flingor än ströbröd.*



- Häll i cirka 2 msk olja i en stekpanna.
- Panering kräver ganska mycket olja för att bli fin och frasig.**
- Du kan sätta på 9 en **KORT** stund medan du väntar på att stekpannan ska bli varm.



- Sänk värmen till 6.
- Lägg i dina filéer.
- Låt dem få en fin yta på undersidan.

	<p><b>Undvik att vända på dem i onödan. Panering kan gå sönder och falla av om du gör det.</b>  <b>Titta försiktigt på undersidan genom att lyfta fisken lite med hjälp av stekspaden.</b>  <b>Fin färg? Vänd på dem!</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Stek dem till en fin färg på nästa sida också.</li> <li><input type="checkbox"/> Det går fort att steka fisk, ett par minuter på varje sida om filéen är tunn.</li> <li><input type="checkbox"/> Justera värmen om det behövs. Det ska INTE bli bränt!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fisken är genomstekt om den är vit i köttet.</li> </ul>
 <p>Visa din tallrik för din lärare innan du äter. Ser det ut som tallriksmodellen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Servera fisken genast.</li> <li><input type="checkbox"/> Ställ gärna fram salt &amp; peppar på bordet om du vill ha mer krydda på din fisk.</li> <li><input type="checkbox"/> Servera enligt <b>tallriksmodellen.</b></li> </ul> <p><b>Se till att du har planerat in tillagningen av kolhydrater och grönsaker så att allt är klart samtidigt!</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diska och plocka undan efter dig.</li> <li><input type="checkbox"/> Kom ihåg hur du diskar en stekpanna!</li> </ul>

# OBS!



- Fisk går ju snabbt att steka så du behöver **planera för din kolhydratkälla i tid** så att du får en bra tajming! Potatis tar cirka 20 minuter att koka. Om du delar potatisen i mindre bitar så kokar den fortare. Vi vill inte att fisken står och blir kall för att du inte är klar med potatisen.
- Titta efter vilka alternativ till grönsaker det finns och förbered även dem i tid.
- Se till att du använder en miljömärkt fisk.
- **För att undvika matsvinn - gör ett halvt recept om ni inte är så hungriga!**

# TIPS!



Det är även trevligt med någon typ av sås till fisken. Enklast är att blanda en kall sås av creme fraiche. Här är ett tips på sås.

Blanda 1 dl creme fraiche med fint hackad rödlök, dill, citronjuice, salt och peppar.



## TALLRIKSMODELLEN

