Recept av **Frida Ronge**

Parmesanstekt vitfisk med kål- och tångsallad

4 portioner

Ingredienser
600 g sejfilé eller gös
Salt
2 ägg
2 dl vetemjöl
100 g panko
1 dl riven parmesan
Matolja
800 g fast potatis
4 citronklyftor

Kål- och tångsallad
1 pkt Tångsallad Dill & citron
500 g spetskål
Salt och svartpeppar
1 bananschalottenlök
3 msk vinäger
2 msk vatten
2 msk dragon
1,5 dl majonnäs
1,5 dl crème fraiche
2 tsk dijonsenap

Gör så här
1. Förbered spetskålen:
Strimla kålen, lägg i en bunke och salta. Krama den strimlade kålen med händerna och låt saltet tränga in i ca 20 minuter.

2. Dragonvinäger:
Blanda finhackad lök, vinäger, vatten och dragon. Låt stå och dra i 5-10 min.

3. Blanda panko och parmesan.

4. Panera fisken:
Salta först fisken. Panera sedan i tre steg: först mjöl, sedan ägg och slutligen i panko- & parmesanblandningen.

5. Kål- och tångsalladen
Krama ur vätskan från den strimlade kålen. Blanda ihop majonnäs, crème fraiche, dijon och dragonvinägern. Vänd i kålen och tångsalladen. Smaka av me salt & peppar.

6. Koka potatis mjuk i saltat vatten.

7. Stek den panerade fisken i rikligt med olja 3-4 min per sida.

8. Servera sejfilén med kål- och tångsallad, potatis och citron.

Vår nordiska tångsallad består av ingredienser av högsta kvalitet och helt utan onödiga tillsatser.
Visste du att sockertång är fullproppad med fibrer, mineraler och vitaminer? Gott för både smaklökarna och kroppen!

Prova havets grönsaker. För inspiration och recept, besök vår hemsida via QR-koden ovan.

kobb.nu

HELT NATURLIGT UTAN ONÖDIGA TILLSATSER!

KOBB KLIMATGOTT FRÅN VÄSTKUSTEN