Panerade fiskfiléer

Receptet är för 4 portioner

600 g tunna fiskfiléer, t ex sej eller hoki
2 dl vetemjöl
2 ägg
100 g parmesanost, riven
1 dl solroskärnor, hackade
1 dl havregryn
1 kruka basilika, grovhackad
1 tsk salt
2 krm peppar
2 msk smör, eller
olja

Gör så här

Tina fisken om den är fryst. Dela den i decimeterlånga bitar. Vänd runt fiskbitarna i mjöl. Vänd dem därefter i uppvispat ägg. Blanda ost, solroskärnor, havregryn, basilika, salt och peppar.

Vänd fisken i blandningen. Stek i smör eller olja på medelhög värme, ett par minuter på varje sida. Servera gärna med stekta grönsaker och ris eller ugnsbakade tomater och potatis.

Tips!

Prova en asiatisk variant: Panera fisken i kokosflingor och servera med wokade nudlar och sweet chili-sås.