Stekt fisk med råkost



Ingredienser

Stekt fisk:
♥ 600 g fersk isgalt, ren filet uten skinn og ben (se tips)
♥ 600 g fersk hyse (kolje), ren filet uten skinn og ben (se tips)
♥ 3 egg
♥ 150 g kavringer
♥ kvernet salt og pepper
♥ smør til steking

Råkost:
♥ 5–10 gulrøtter
♥ 1 sitron
♥ 1 ts sukker

Servering:
♥ kokte poteter
♥ smeltet smør
♥ rømme

Fremgangsmåte

Stekt fisk:
Finn frem fisken. Jeg har brukt fersk isgalt og fersk hyse (kolje), men vanlig torsk kan også brukes (se tips).

Visp sammen eggene og ha eggeblandingen på en tallerken.

Knus kavringene til smuler i en food processor. Ha den knuste kavringen på en tallerken. Kvern over godt med salt og pepper.

Skjær fisken i porsjonsstykker. Vend hvert fiskestykke først i egg og deretter i knust kavring. Gjør klar paneringen av alle fiskestykkene før du starter med stekingen.

Stek fiskestykkene i stekepanne slik at de blir gylne og sprøstekte på begge sider. Bruk rikelig med godt smør til stekingen.

Råkost:
Skrell gulrøttene (hvor mange du bruker avhenger av hvor store de er).

Riv gulrøttene på rivjern. Bland de revne gulrøttene med presset saft fra 1 sitron og litt sukker.

Sett kjølig frem til servering.

Servering:
Server stekt fisk sammen med kokte poteter og råkostsalaten. Kvern over litt salt og pepper.

Bruk smeltet smør og eventuelt en klatt rømme som tilbehør.

Tips

♥ **Isgalt** er en dypvannsfisk i torskefamilien, som er en nydelig matfisk! Kjøttet er litt fastere enn vanlig kysttorsk, men flaker seg likevel fint. Isgalten lever i iskalde hav og spiser først og fremst reker, som gjør at det er litt hummersmak på kjøttet.

♥ **Hyse** (samme fisk kalles også for **Kolje**) tilhører også torskefamilien. Fisken lever på havbunnen og har en litt mildere smak enn kysttorsk. Hyse (Kolje) har veldig god bindingsevne, og brukes derfor ofte til å lage **Hjemmelagde fiskeboller** og **Hjemmelagde fiskekaker**.

♥ Som alternativ til ovennevnte, kan du gjerne bruke vanlig torsk (helst fersk, men tint fisk går også bra å bruke).

♥ Start gjerne med å gjøre klar råkosten og sett i kjøleskapet frem til servering. Den blir bare bedre av å trekke en stund.

♥ Potetene kokes mens du steker fisken, slik at begge deler er varme ved servering. Stekte fiskestykker kan eventuelt holdes varme i stekeovnen på lav varme. Bruk helst gode, melne poteter (for eksempel Kerrs Pink).

♥ Stekt fisk som du får til overs kan oppbevares i kjøleskapet til dagen etter. Kan også fryses og så varmes opp på nytt i stekeovnen.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/stekt-fisk-med-rakost