



STEGT HORNFISK MED BLOMMER OG BROCCOLI

INGREDIENSER (4 PERSONER)

400 g rensede hornfisk, skåret i 8-10 cm lange stykker
2 dl rugmel, salt, peber og olie,
300 g blommer, udstenet og skåret i både, 3 spsk vand,
3 spsk sukker, 2 spsk æble- eller hvidvinseddike
500 g broccoli, 1 rødløg, 2 spsk friskrevet ingefær,
2 spsk sojasovs
Kogte nudler

SÅDAN GØR DU

Kog blommer med sukker, eddike og vand til en syrlig kompot.
Lynsteg broccoli og rødløg. Tilsæt ingefær og sojasauce.
Vend hornfiskestykkerne i rugmel, salt og peber.
Steg fisken gyldensprød i olie.
Anret fisk, kompot og broccoli med kogte nudler.

DU KAN FINDE FLERE OPSKRIFTER PÅ PROJEKT FISK'S FACEBOOK SIDE

IFISKA

NORDEA
FONDEN