



STEGT TORSK MED PERLEBYG-SALAT

INGREDIENSER (4 PERSONER)

600 g torskefilet uden skind
250 g perlebyg (koges)
1 bundt radiser, skåret i tynde skiver
1 agurk, skåret i tern
1 bundt forårsløg, skåret i skiver
100 g babyspinat, skyllet
1 lime , olivenolie, 200 g rygeost, purløg, smør, rugmel
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Rør forårsløg sammen med rygeost, lidt limesaft og olivenolie til en creme.
Bland radiser, agurk, spinat og kogt perlebyg til en salat.
Drys salaten med friskklippet purløg og fordel rygeostcremen ovenpå.
Vend torsken i salt, peber og rugmel og steg den på en pande.
Server den stegte torsk med perlebyg-salaten.

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

IFISKA

NORDEA
FONDEN