

Torsk på Trangia

Klart man kan äta gott även när man bor i tält på fiskesemestern: färsk fiskfilé i form av exempelvis torsk, bleka, kolja, abborre eller gös blir väldigt gott och är enkelt tillagat på campingköket. Tricket att panera i en uppblåst plastpåse ger mycket jämn och fin panering.

Ingredienser:

1 torskfilé
1/2 dl vetemjöl
1/2 msk salt
1 tsk svartpeppar
olja
smör

Gör så här:

Skär filén i portionsbitar. Blanda mjöl salt och peppar i en plastpåse. Lägg i en torskbit i påsen, blås upp påsen och håll igen öppningen så att påsen är en ballong. Skaka påsen så att fiskbiten åker runt och mjölblandningen fastnar runtom. Lyft ur fiskbiten och panera resten av bitarna på samma sätt. Lägg undan dem tills de ska stekas. Hetta upp olja och smör i stekpannan. Stek några bitar åt gången någon minut på varje sida. Servera fisken direkt med exempelvis potatismos!

