

Enkelpanerad fisk med remouladsås

sön, 13/04/2014 - 17:43 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.1415

Idag blev jag otroligt sugen på panerad fisk. Så vitt jag vet har jag aldrig gjort det förut och detta blev så sjukt gott att jag måste dela med mig av receptet!! 😊

Enkelpanerad fisk med remouladsås

1 port (6 pp/port)

Fisk:

1 bit (150 g) Pangasius
1 msk (7 g) ströbröd
1 tsk (2 g) kokosflingor
1 tsk (3 g) sesamfrön
salt och citronpeppar

Remouladsås:

1/2 dl (50 g) kvarg lätt 1%
2 msk (30 g) gurkmix
1 tsk (5 g) majonnäs lätt 32%
salt och peppar

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda ströbröd, kokosflingor och sesamfrön. Torka av fiskfilén på lite papper. Krydda med lite salt och citronpeppar. Vänd filén i blandningen och klappa in det som blir över. Lägg fisken på en ugnsplåt med teflonpapper. Grädda c:a 15 min tills fisken fått lite färg. (Vänd gärna på filén efter halv tiden)

Rör ihop alla ingredienser till såsen. Låt stå och vila tills fisken är klar. <3

Jag åt en avokado och ratatouille till, med det är inte inräknat i mina Propoints. Tog en bild oxå, som jag tyvärr inte vet hur jag lägger upp, men länkar den jag lade upp på [Instagram](#) [2] .

Låt smaka!!

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/enkelpanerad-fisk-med-remoulads-s>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>

[2] <http://instagram.com/p/mvENwiMRgn/>