

Panerad Fisk

PANERAD FISK

För 2 personer

400 g valfri fiskfilé

1 st ägg

1 dl mandelmjöl

0,5 tsk finkornigt himalayasalt/havssalt

0,5 tsk torkad dill

Beroende på vilken fiskfilé du väljer kan du eventuellt behöva blanda till lite extra mjölblandning. En rödspättafilé har j

HUSGERÅD

Kniv

Ballongvisp

Måttsats

Stekpanna

Panerad Fisk

Panerad Fisk

Så här gör du

- Dela eventuellt filéerna i mindre portionsbitar, beroende på vilken fisk du valt att panera
- Knäck ett ägg i en djup tallrik och vispa upp lätt
- Mät upp mandelmjöl, himalayasalt/havssalt och den torkade dillen i en liten skål och blanda ihop
- Häll ut mjölblandningen på en slät tallrik

[Panerad fisk 1](#) found or type unknown

- Ta filéerna, en åt gången, och doppa först i det uppvispade ägget och vänd de sedan i mjölblandningen

[image1](#) found or type unknown

- Stek den panerade fisken i [ghee \[shoppingcarticon\]](#) eller animaliskt fett några minuter på varje sida tills den fått fin färg
- Klart!

Ät och Njut av din Panerade Fisk tillsammans med ett gott [Mos](#) eller varför inte servera den som en Wraps i ett nybakat [Stekpannebröd](#) med en härlig [Coleslaw](#)! Så gott!!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)