



Pankograterad torsk med örter, citron och parmesan

Kock: **Monika Österheim** Tid: **35 min** Portioner: **4**

Snabb, fräsch vardagsfisk med örter, citron och frasigt pankotäcke. Med mos & grönt blir det toppen!



Det fanns frysta ryggfiléer av torsk i frysen som jag plockade fram. Jag kom på att jag skulle kunna klicka på någon god röra, så som man alltid gör med lax, och sedan gratinera dem med lite fras. Det blev jättegott så jag delar med mig. Krämen ska vara en örkräm så ta vad du har hemma och smaka av. Jag hade fina frysta örter och basilika i frysen som jag använde. Sedan hade jag inget annat hemma så jag tog fram trotjänaren örtagårdskrydda för att få krämen örtigare. Nu var de italienska smamlökarna igång så det var bara att fylla på med vitlök, citron och självklart parmesan.

Tips! Häll lite extra flingsalt, örter och kryddor i formen och häll sedan olja över när du ringlar över fisken. Det blir lite extra gott att fiska upp sedan tillsammans med fisken.



INGREDIENSER

4 torskfilé (jag hade styckfrysta ryggsfiléer)

salt

Örtkräm

1 dl tjock yoghurt, creme fraiche el liknande

0.75 dl parmesan, riven

1 citron, rivet skal + några droppar citronsaft (spara resten till servering)

1-2 msk frusen basilika el smaka dig fram med andra örter du har hemma

1 tsk örtagårdskrydda el annan örtkrydda

salt och peppar

1-2 vitlöksklyftor, rivna el pressade

Frastäcke

1.5 dl panko el ströbröd

olja att ringla över fisken och i formen

GÖR SÅ HÄR

1

Värm ugnen till 200 grader. Salta lätt på fisken medan du förbereder krämen.

2

Blanda yoghurt med riven parmesan. Riv skalet av citronen och rör i tillsammans med ett par droppar saft. Rör ner örterna, salt och peppar och smaka av. Riv till sist i vitlöken.

3

Lägg ett bakplåtspapper i en ugnform (fukta händerna, krama pappret och forma om det är ostyrt). Lägg i fisken med lite mellanrum och torka den. Bred ut krämen över fisken, även på sidorna. Häll över panko och tryck fast den runt om som en panering.

4

Ringla olja över fisken (så bränner inte panken). Gratinera i 12-15 min beroende på storlek. Sätt på grillen de sista två minuterna om fisken inte fått fin färg ? passa noga. Servera med potatis (mos är gott), grönsaker och citronklyftor. Skeda upp den goda oljan med örter och flingsalt i formen.