

## **FISH n' CHIPS på friske hornfiskefileter**

- Opskrift af kok Peter Nøhr (KOST)

Til ca. 5 ps.

### **INGREDIENSER**

CHIPS: 900 g. kartofler  
Olie, salt og peber

FISH: 750 gr fiskefilet  
200 g. mel  
200 g. rasp  
200 g. pasteuriserede hele æg  
1 citron  
Salt og peber

MAYONAISE: 1,5 æggeblomme  
2 ¼ dl. Neutral olie (evt. solsikke eller vindrukerneolie)  
1,5 tsk. Æbleeddike  
1-2 tsk. tørret estragon  
1 tsk Dijon sennep  
Salt og peber

### **FREMGANGSMÅDE**

#### **Kartofler i ovn - forberedelsestid: 15 min. - tilberedningstid: 30 min:**

- Vask kartoflerne.
- Skær kartoflerne i store både og kom dem op i en skål. Vend dem med 2 spiseskefulde olie og krydr med salt og peber.
- Hæld dem over i de klargjorte bradepander ved ovnen
- Bag kartoflerne i ovnen til de er gyldne og sprøde i kanterne - ca. 30 min. v/200 grader

#### **Mayo - tilberedningstid: 20 minutter:**

- Kom ½ tsk salt, 1 stor tsk. Sennep og 1 tsk æbleeddike og æggeblomme op i en skål, og pisk med et piskeris til det er tykt og hvidt.
- Pisk herefter olien i, i en tynd stråle – det er vigtigt, at det foregår stille og roligt, så mayonnaisen ikke skiller. Fortsæt indtil du har en god tyk og "skælvende" mayo.
- Smag til med salt og peber, og eventuelt lidt ekstra eddike.
- Drys mayo'en med et fint lag estragon inden servering.



MUSEUM  
LOLLAND-FALSTER

### **Fisken - tilberedningstid: 20 minutter eksklusive stegning:**

- Tjek hornfiskefileterne for finner og skær disse fra hvis der er nogle
  - Skær fiskefileterne i stykker på ca. 5-6 cm.
  - Panér fisken således: Dyp fiskestykkerne i mel og ryst overskydende mel af. Dyb dernæst den melete fisk i pisket æggemasse. Til sidst dyppes fisken i bøtten med rasp og lægges klar til stegning.  
Pas på ikke at komme til at blande æg, mel og rasp for meget - så bliver det hurtigt noget rod.
  - Skær citron i 6-8 både.
- **Det bør altid være en voksen der står for stegningen af fisken, da olien bliver meget varm: Varm en stor pande godt op og tilsæt en god mængde olie, så der ca. står 1 cm olie i panden. Når olien er varm steges fisken gylden og sprød på begge sider - ca. 2-3 min på hver side - og lægges herefter over på fedtsugende papir.**

## Velkomme!



MUSEUM  
LOLLAND-FALSTER

### **OM EGN LOLLAND-FALSTER**

Projektet EGN Lolland-Falster er støttet af NordeaFonden, og løber fra foråret 2020-foråret 2023. Projektet er et samarbejde mellem Museum Lolland-Falster og madudviklingsfirmaet KOST. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

EGNs primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.