

Oppskrift

Sprøstekte sardiner med nudler, grønnsaker og dressing



Vanskelighetsgrad	Enkel/Middels avhengig av hvor travelt du har det
Tidsbruk	20-40 minutter avhengig av om du vil ta det rolig, eller er god på multitasking
Porsjoner	2
Anbefalt utstyr	Teskjemål, «nonstick» stekepanne, kasserolle med lokk, stekepinsett eller stekespade + en del tallerkener, boller/kopper, skjeer og gafler

Steg 1

- Sett på en stekepanne på medium varme, og en kasserolle med vann til å koke nudlene etterpå.

Steg 2 – Lage dressing

Ingredienser

- 4 ss yoghurt naturell
- ¼ ts hvitløkspulver
- ½ ts dijonsennep
- ½ ts fersk sitronsaft (eller eddik)
- ½ts honning (eller annen søtning)
- ½ ts sriracha (eller ketchup hvis du ikke liker det «hot»)

Fremgangsmåte

1. Rør alt godt sammen og smak til. Dressingen bør være litt syrlig, som kontrast til den fete fisken.
2. Sett dressingen i kjøleskapet, så den får godgjøre seg mens du gjør ferdig resten.

Steg 3 – Steke grønnsaker

Ingredienser

- 0,5 løk, kuttet i halvmånestrimler
- 0,5 rød paprika, i strimler
- 1 neve frossen brokkoli (del gjerne store biter litt mindre)
- 1 fedd hvitløk, finkuttet / knust / raspet
- ¼ ts spisskummen
- Litt salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Kutt og stek paprika, løk og brokkoli i litt olje på medium varme (jeg bruker 4-5/9) i ca 10 minutter til løk og paprika er mykere og brokkolien gjennomvarm.
2. Ha så i hvitløk, spisskummen, salt og pepper og stek i ca 1 minutt til.
3. Hell grønnsakene i en skål/tallerken til etterpå, så stekepannen er ledig til brislingen.

Oppskrift

Sprøstekte sardiner med nudler, grønnsaker og dressing

Steg 4 – Paner og stek brisling

Ingredienser

- 1 boks hermetisk sardin/brisling i olje (105 g)
- 1 ss hvetemel
- 1 ts paprikapulver
- 1 egg
- 3,5 ss brødrasp
- Litt salt, pepper

Fremgangsmåte

1. Åpne såvidt lokket på brislingene og la oljen renne av i en liten bolle til bruk etterpå.
2. Gjør klart til panering:
 - Bland mel, paprikapulver og litt salt og pepper på en tallerken.
 - Pisk sammen egget i en dyp tallerken.
 - Ha brødrasp på en tallerken.
3. Ta nå av hele lokket på brislingene og tipp de forsiktig ut på en tallerken. Paner hver brisling ved å rulle i melblanding først, så i egg, så i brødrasp. Ta deg tid og vær ganske forsiktig, så brislingene ikke faller fra hverandre.
4. Stek brislingene sprø og gylden i stekepanne på medium varme (jeg bruker 5/9), ca 2 minutter pr side. Bruk mye olje, så de blir skikkelig sprø og gyldne.
5. Legg de sprøstekte brislingene på kjøkkenpapir, strø over litt salt og pepper og la de hvile så den overflødig oljen renner av og de blir sprø og god.
6. Stek restene av egget fra paneringen, de kan du bruke som pynt på den ferdige retten.

Steg 5 – Kok nudler og bland med grønnsaker

Ingredienser

- 2 porsjoner eggnudler
- 1 ss tørket eller frisk gressløk
- Grønnsakene du har stekt tidligere
- Litt av oljen fra brislingene
- Litt av kokevannet fra nudlene
- Salt, pepper etter smak

Fremgangsmåte

1. Kok nudlene i lettsaltet vann i 4-5 minutter (eller etter anvisning på pakken). Hell av kokevannet, men ta vare på litt i en kopp/bolle til etterpå.
2. Skru ned varmen til lav (2-3/9). Tilsett gressløk og grønnsakene. Bland godt og juster med olje og kokevannet til nuddelblandingen blir glatt og «luftig» – ikke bare en stor seig klump.

Server retten som du ønsker. Pynt gjerne med eggrestene og noen grønne urter.