Fiskepinner

Sei er en sprek fisk i torskefamilien med grårosa kjøtt og mye smak. Sei kan vi spise mye av fordi det er sunt og det myldrer av sei i havet, så fisket er bærekraftig. Sei tåler smaksrikt tilbehør og er god å bruke til fiskegrateng, fiskekaker, fiskesuppe og fiskepinner. En fin måte å variere fiskepinnene på er å blande krydder i melblandingen. Prøv for eksempel med karri, chili, oregano, raspet sitronskall eller persille.

Ingredienser

(til 6 pers)
Tid: ca 30 min med barn, ca 15 min voksen

600 g skinn- og beinfri seifilet
50 g polenta (eller sammalt hvetemel)
1 ts salt
1/2 ts pepper
2 ts krydder etter smak (eks: karri, oregano, persille)
Nøytral olje til steking (eks: raps, solsikke)

Utstyr**:** Skjærefjøler, kniver, bolle, fat, stekepanne, stekespade

Framgangsmåte

1. Skjær seifileten i lange og smale biter.
2. Bland polenta/mel sammen med salt og pepper i en bolle. Liker du andre typer krydder, f.eks. karri, persille eller oregano, så kan du ha i det også.
3. Vend fiskebitene i melblandingen. Pass på at alle sider er godt dekket.
4. Sett en panne på komfyren, og skru på medium varme.
5. Hell litt olje i pannen, vent med å begynne å steke til pannen er varm. Stek 4-6 biter av gangen, i 3-4 minutter på hver side. Har du for mye fisk i pannen blir pannen kald, og skorpen blir ikke sprø og fin.

Tips: skal du lage en større mengde fiskepinner kan du legge dem på et bakepapirkledd stekebrett og steke dem i forvarmet ovn på 180 til 200 grader til de er gylne (ca 10 min).