



1 dl SPELTMJÖL
1 ÄGG
1 dl
SKORPSMULOR

2. Fördela mjöl, ägg och skorpsmulor på varsin tallrik.

2 GÖSFILÈER (250g)



1. Känn efter var benen sitter.



3. Skär bort benen.



4. Skär varje filé i sex bitar. Strö över salt och peppar.



5. Panera fiskbitarna först i mjöl sedan ägg och sist i skorpmjöl.

Pris: 2,72€/person
Ekologiskt: ägg, speltmjöl



6. Stek på medelvärme i smör ca 3 minuter per sida. Servera exempelvis med kokt potatis, remouladsås och råkost.