

Lynstegt torsk m. dampet spinat og serranoskinke

Mandag 13. november 2023

Ingredienser

6 skiver serrano skinke

1 spsk. olivenolie

400 g torskefileter

2 fed hvidløg

50 gr. smør

50 gr. revet parmesanost

500 gr. babyspinatblade

Tænd ovnen på 200 grader.

Fremgangsmåde

Beklæd en bradepande med bagepapir og fordel skinken på pladen.

Pensl med lidt olie

Steg den sprød i ovnen i 4-5 minutter.

Skyl spinaten grundigt.

Opvarm olivenolie i en gryde og kom spinaten i gryden.

Efter få minutter falder den sammen.

Vend den rundt med et par grydeskeer til den er faldet helt sammen.

Hold den varm til servering.

Smør en gryde med smør på siderne og i bunden

Læg fisken i gryden.

Skær hvidløg i tynde skiver og læg dem ovenpå fisken.

Drys med revet parmesan og fordel resten af smørret henover fisken.

Læg låg på gryden og tænd for høj varme.

Pas på den ikke bliver for sort.

Steg fisken i 5-6 minutter.