



FISKEKONEN.DK

Pitabrød med sprød krydret rødspætte



Du skal bruge:

4 personer

2 dl letmælksyoghurt

500 g rødspættefilet

½ tsk paprika

½ tsk karry

2 spsk rasp

2 spsk rapsolie

6 grove pitabrød

Blandet salat:

Strimlet icebergsalat og små tern af agurk, tomat og løg

Sådan gør du

- Rør yoghurten med ½ tsk salt og lidt peber.
- Bland paprika, karry, rasp og ½ tsk salt sammen på en tallerken.
- Vend rødspættestrimlerne i krydderiblandingen.
- Varm olien op på en pande, og steg fisken i 1-2 min. Ryst af og til panden.
- Varm pitabrødene som angivet på emballagen.

Servér pitabrød, salat, yoghurt og fisk i skåle/fade på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe. Smag evt. yoghurten til med lidt knust hvidløg.

Opskriften venligst udlånt af 2gangeomugen.dk