

Saltfiskur með ólífum

Hráefni

1 kg	saltfiskur
	hveiti
500 ml	jómfrúarólífuolía
150 gr	ólífur
8 stk	hvítlauksrif
2 msk	kapers
3 msk	sólpurkaðir tómatar
	handfylli fersk steinselja

Aðferð

- Ef Saltfiskurinn er þurrkaður þarf að útvatna hann í minnst 48 klst og skipta á vatninu 2x á dag.
- Ég nota léttsaltaðan saltfisk og er þá óþarfi að útvatna
- Piprið fiskinn og veltið honum upp úr hveiti
- Hitið olíuna á pönnu upp að upb. 170 gráðum
- Steikið fiskinn í tvær mínútur, snúið á hina hliðina og bætið um leið ólífum, kapers, sólpurkuðum tómötum og hvítlauk út á pönnuna og steikið saman í um 2 mín.
- Takið saltfiskinn upp úr helst með gataspaða svo olían renni af
- Veiðið ólífurnar, kapersið, tómata og hvítlaukinn upp úr og dreifið yfir fiskbitana og síðan fer fersk steinselja ofan á

Uppruni: læknirinn í eldhúsinu

Skammtar: 4