

# Saltfiskur með ólífum

## Hráefni

<b>1 kg</b>	saltfiskur
	hveiti
<b>500 ml</b>	jómfrúarólífuolía
<b>150 gr</b>	ólífur
<b>8 stk</b>	hvítlauksrif
<b>2 msk</b>	kapers
<b>3 msk</b>	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