

Helstegt rødspætte i brunet smør

med persillekartofler og citron



Til 1 person:

1 hel rødspætte pr person, rensset og flået (ca 350 gram)
3 spsk grov speltmel
50 gr usaltet smør
2 spsk olie
salt og peber
1 øko citron
små kartofler
kruspersille

Bed fiskehandleren få rødspætten på oversiden og klip finnerne af. Skyl og tør den istandgjorte fisk og stil den koldt, til den skal bruges.

Bland mel, salt og peber på en tallerken og vend fisken heri. Ryst den fri for overflødig mel. Skyl og hak persillen.

Varm en stor stegepande godt, kom ca halvdelen af smørret og olien på og lad det blive lysebrunt. Steg rødspætten ca 5 - 6 min. på hver side ved middel varme. Hvis fisken steger for længe, går den let i stykker. Brun det resterende smør på panden. Tilsæt et par dråber citronsaft. Lad den hakkede persille bruse af i smørret og hæld det straks over retten. Server med citron og de små kartofler til.

Fisken spises fra oven og ned, og når man når midterbenet løftes det nemt væk.



Drik en fornuftig Riesling til disse retter, fx Leon Beyer eller Trimbach - de er lidt dyre, men det er fisken jo også!

Helstegt søtunge i brunet smør

med persillekartofler og grillet citron



Til 1 person:

1 hel søtunge pr person, rensset og flået (ca 275 gram)
3 spsk grov speltmel
50 gr usaltet smør
2 spsk olie
salt og peber
1 øko citron
små kartofler
kruspersille

Bed fiskehandleren få søtungen på begge sider og klip finnerne af. Skyl og tør den istandgjorte fisk og stil den koldt, til den skal bruges.

Bland mel, salt og peber på en tallerken og vend fisken heri. Ryst den fri for overflødig mel. Skyl og hak persillen.

Varm en stor stegepande godt, kom ca halvdelen af smørret og olien på og lad det blive lysebrunt. Steg søtungen ca 5 - 6 min. på hver side ved middel varme. Hvis fisken steger for længe, går den let i stykker. Brun det resterende smør på panden. Tilsæt et par dråber citronsaft. Lad den hakkede persille bruse af i smørret og hæld det straks over retten. Server den grillede citron og de små kartofler til.

Fisken spises fra oven og ned, og når man når midterbenet løftes det nemt væk.

