

GRILLSTEGTE FORELLER

Fisk: Forel (Portionsørred)

Ingredienser (4 prs):

4 foreller
1 dl. hakket persille
1 dl. hakket dild
2 dl. hakket frisk basilikum
Olie



Fremgangsmåde:

- Skyl fisken godt for slim. Rens, skyl og dup med køkkenrulle
- Snit forellen på siderne, så undgår du at den sprækker i skindet
- Krydr fisken godt indvendigt med salt og peber
- Bland de hakkede krydderurter, og fyld dem i fisken. Luk med tandstikker
- Pensl forellerne med olie, og læg dem på en grillrist i ovnen, eller på havegrillen i ca. 10 minutter.
- Fjern tandstikkerne og servér straks med kold kartoffelsalat og et godt brød



juelsminde.nu

mad & oplevelser

FORELLER I FAD

Fisk: Forell (Portionsørred)

Ingredienser (4 prs):

4 foreller
1 bdt. dild
1 citron
0,5 kg. frisk spinat
(eller 300 g. helbladet frossen spinat)
1 dl. fløde
Salt og peber
Smør



Frengangsmåde:

- Skyl og rens forellerne
- Skrab skæl, og skær finnerne af
- Fiskene gnides indvendigt med salt
- Fyld fisken med frisk dild
- Skyl spinaten, og damp kort i en gryde med det vand der hænger ved
- Læg spinaten i et smurt ovnfast fad, og læg forellerne på
- Pensl forellerne med smeltet smør
- Hæld fløden i fadet, dæk med folie og sæt fadet i ovnen ved 225 grader i 15 minutter.
- Tag skindet af forellerne før servering
- Servér fisken på spinatbunden med kogte kartofler, en god salat og et flûtes



juelsminde.nu

mad & oplevelser