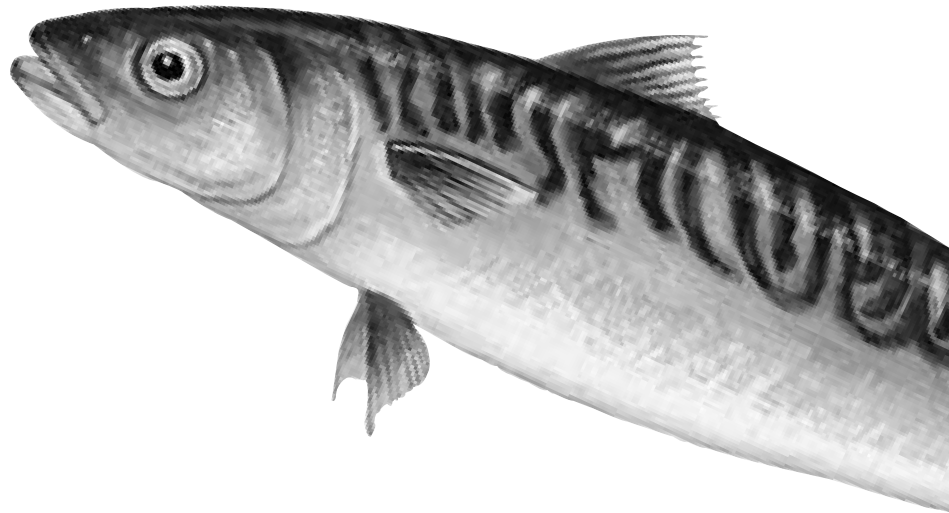


MAKRELFILET MED KRYDDERURTER OG RIS

Fisk: Makrel

Ingredienser (4 prs):

800 g makrelfilet
5 tomater
3 spsk revet peberrod
1 bdt klippet dild
1 bdt hakket persille
1 bdt klippet purløg
1,5 dl fiskebouillon
Salt og peber



Frengangsmåde:

- Skær tomaterne i grove skiver. Læg dem taglagt i et ovnfast fad
- Peberrod, dild, persille og purløg blandes
- Kom halvdelen på tomatskiverne
- Skær makrelfileterne i mundrette stykker, læg dem i fadet
- Drys med resten af krydderurteblandingen
- Hæld fiskebouillon på, og sæt fadet i en 200 grader varm ovn i 30 minutter
- Server retten med ris og en gulerodssalat
- Brug væden fra det ovnfaste fad som sauce, evt. rørt med lidt mælk eller fløde



juelsminde.nu

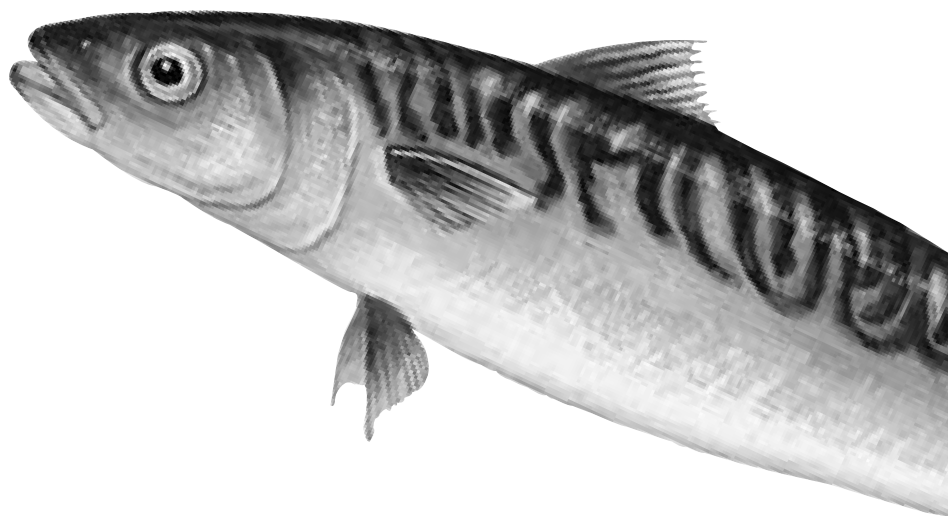
mad & oplevelser

ITALIENSK MAKREL

Fisk: Makrel

Ingredienser (4 prs):

4 stykker makrelfilét
2 dåser flået tomat
1,5 dl. vand
1 løg
2 fed hvidløg
1 laurbærblad
0,5 tsk. merian
1 tsk. revet citronskal
5 peberkorn
Salt og peber



Frengangsmåde:

- Åbn dåserne
- Hak løget og pres hvidløget
- Kom alle grønsager og krydderier i en gryde, og lad det simre ca. 10 minutter
- Den rensede makreller fileteres, skindet skal blive på
- Del hver filét i 3 stykker
- Fisken dampes i suppen til den er mør - beregn godt 15 minutter
- Fisken skal være tildækket, ellers spæd med mere vand og hvidvin
- Smag nu retten til med salt og peber, og servér i dybe tallerkener med flutes eller andet godt brød.



juelsminde.nu

mad & oplevelser