

OVNSTEGTE RØDSPÆTTER MED KARRYSAUCE OG MANGOCHUTNEY

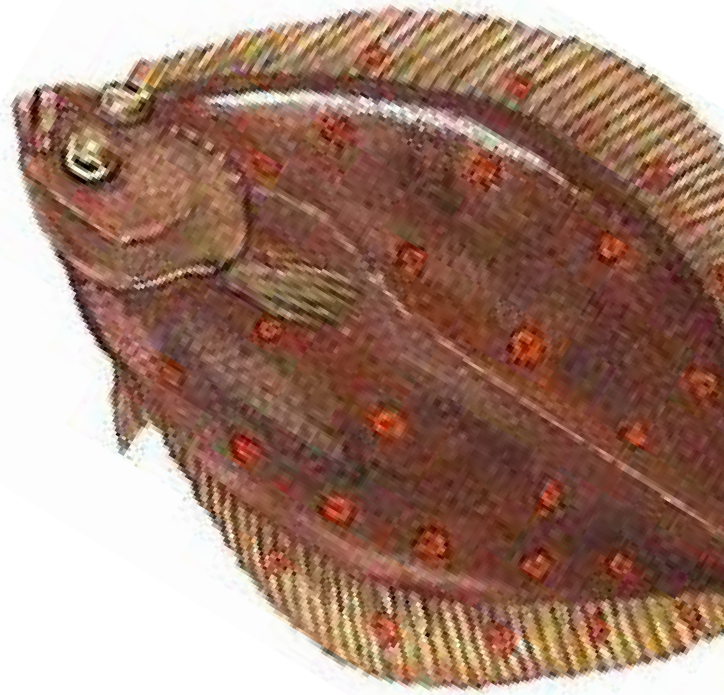
Fisk: Rødspætte

Ingredienser (4 prs):

- 4 stk. rødspætter
- 3 røde peberfrugter
- 5 tsk. rapsolie
- 1 æble
- 1 løg
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. hvedemel
- 5 dl. Bouillon

Tilbehør:

- Kogte ris
- Mangochutney



Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 225 grader
- Rens rødspætte og tør dem af med køkkenrulle
- Skær peberfrugterne i brede bånd
- Læg rødspætte og peberfrugter på en bageplade med bagepapir
- Pensl rødspætte og peberfrugter med olie, krydr med salt og peber og bag dem i ovnen i 20 min.
- Skræl æble og løg, og riv dem groft
- Varm olie op i en gryde og svits de revne æbler og løg i olien
- Tilsæt karry og mel og svits endnu et øjeblik
- Tilsæt bouillon og lad saucen koge 10 min.
- Blend saucen og smag til med salt
- Servér rødspætte med karrysauce, kogte ris og mangochutney

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende skrubbe eller ising.

STEGT RØDSPÆTTE

Fisk: Rødspætte

Ingredienser (4 prs):

- 4 rødspætter
- 2 dl hvedemel
- 1 tsk. havsalt
- 1 knivspids hvid peber
- 2 spsk. olie

Tilbehør:

- 50 g Smør
- 1 kvist frisk estragon
- 1 løg
- 250 g gulerødder
- 1 stk. squash
- 2 kviste frisk rosmarin
- 2 spsk. frisk oregano
- 500 g nye kartofler
- 0,5 citron
- 2 spsk. frisk basilikum

Fremgangsmåde:

- Vask rødspætter i koldt vand.
- Vend dem i mel på begge sider og krydr med salt og peber.
- Steg dem i olie på en varm pande, 5 min. på hver side.
- Smelt smør i en gryde.
- Hak estragon, løg, gulerod, squash, rosmarin og oregano og læg det hele i gryden med det smeltede smør.
- Kog op og lad det koge i 5 min.
- Forbered kartoflerne og kog dem møre med lidt salt.
- Anret fisk på en stor tallerken. Anret grøntsager på fisken.
- Pres citronen ovenpå.
- Pynt med basilikum.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende skrubbe eller ising.



juelsminde.nu

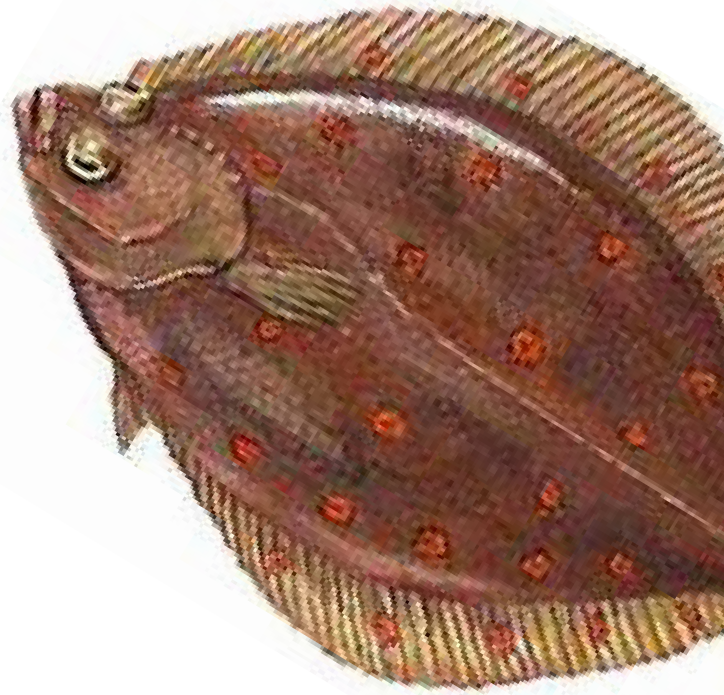
mad & oplevelser

STEGT RØDSPÆTTEFILET

Fisk: Rødspættefilet

Ingredienser (4 prs):

6 stk. rødspættefileter
1 kg. kartofler
1 citron
Letmælk
4 spsk. persille
Havsalt
Sort peber
1 dl. fuldkornshvedemel
1 spsk. rapsolie
1 ps. sukkerærter.



Fremgangsmåde:

- Skræl og kog kartoflerne
- Vend fisken i mælk og mel, krydder med salt og peber
- Steg fileterne gyldne på begge sider
- Læg ærterne i en gryde, drys let med salt og hæld kogende vand over – hæld vandet fra
- Citronen skæres i både og serveres til retten
- Drys kartoflerne med persille.



juelsminde.nu

mad & oplevelser

RØDSPÆTTEFILET MED SALSA

Fisk: Rødspættefilet

Ingredienser (2 prs):

300 g rødspættefilet
1 grøntsagsbullion terning
2,5 dl. mælk
100 g frosne rejer uden skal
4 tomater
1 løg
0,5 agurk
1 tsk. balsamico
Havsalt
Sort peber
200 g basmati ris
1,5 tsk. karry pulver
1 spsk. hvedemel
20 g smør



Fremgangsmåde:

- Kog risene efter anvisning på emballagen, kom en bouillonterning ved
- Smelt smørret i en gryde, tilsæt karry under kraftig omrøring, og herefter mel
- Hæld mælken i, og lad saucen koge op. Smag til med salt
- Skær tomater, løg og agurk i små tern
- Kom det i en skål sammen med balsamico, og vend rundt
- Krydr med salt og peber.
- Tænd ovnen på 180 grader C varm luft / 200 grader C alm. Ovn.
- Rul rødspættefileterne og kom dem i et ildfast fad
- Hæld karrysauce over
- Bag fisken i ovnen i 10min., drys herefter rejerne udover retten og giv retten yderligere 5 min.
- Serverer rødspættefileterne sammen med ris og tomatsalsa



juelsminde.nu

mad & oplevelser