

# RØDTUNGE

## DAMPET MED CITRON OG FENNIKEL

Fisk: Rødtunge

### Ingredienser (4 prs):

2 flædede hele rødtunger, ca. 800 g i alt  
2 dl hvedemel  
3 spsk olivenolie  
1 tsk fennikelfrø  
salt og peber  
saft af 1 citron  
2 dl hvidvin  
4 julesalat  
1 lille bundt bredbladet persille  
500g frisk spinatpasta



### Fremgangsmåde:

- Klip de yderste finner af rødtungerne
- Hæld melet op på en stor tallerken, og vend rødtungerne i melet
- Varm 1 spsk olie op på én stor eller to mindre pander
- Steg rødtungerne ved jævn varme 5 min. på den ene side
- Knus fennikelfrøene groft i en morter eller med en kniv på skærebrættet
- Drys fisken med fennikelfrø, salt og peber
- Hæld citronsaft og hvidvin ved fisken, damp 1 min., og vend fisken om.
- Damp fisken 5 min. på den anden side
- Tilsæt lidt vand, hvis væsken på panden koger helt væk
- Kog en stor gryde letsaltet vand op
- Skær hver julesalat i 8 både
- Kog julesalaten 1 min. i vandet.
- Varm 1 spsk olie op i en gryde, tag julesalaten op af vandet med en hulske, og kom den i gryden
- Svits julesalaten i olie i 2-3 min. ved jævn varme.
- Pluk bladene af persillen, og svits dem med julesalaten lige inden servering
- Kog pastaen i vandet i det antal min., der er angivet på emballagen
- Hæld pastaen i en sigte, og vend den derefter med 1 spsk olie
- Servér fisken på et stort fad, og servér med julesalat og friskkogt pasta



juelsminde.nu

mad & oplevelser

# FYLDT RØDTUNGE MED REJER OG GULERØDDER

Fisk: Rødtunge

## Ingredienser (4 prs):

4 flåede rødtunger

Mel

Æg og rasp til at panere med

Madolie til at fritere med

## Fyld:

250g. champignoner

1 stk. finthakket skalotteløg

1 dl. Tør hvidvin

2 dl. Piskefløde

1 grøn peber

1 rød peber

400g. gulerødder

400g. store rejer

## Pynt:

1 citron

1 bakke brødkarse

## Frengangsmåde:

- Tag rødtungerne og skyl dem grundigt, tjek om der sidder blodrester tilbage i bugen, fjern dem, hvis der gør.
- Tør hver rødtunge godt af
- Skær nu i den mørke side et snit langs rygbenet, på begge sider hele vejen fra hovedet til halepidsen, men husk at starte og stoppe lidt før i hver ende
- Du nu har to fileter, som kan foldes ud, og herefter dannes et lille kammer i fisken
- Krydder med salt og peber
- Paner fiskene i mel, æg og rasp – husk at de også skal paneres indeni
- Varm fritureolien godt op, og når den er rigtig varm lægges fiskene heri og steges gyldne
- Løft dem op og dryp dem godt af
- Placer rødtungerne i det smør-smurte fad og stil dem i ovnen ved 160 grader ca. 8 min.
- Gør svampene i stand. Del dem i kvarte.
- Kom lidt olie på en pande og varm godt op
- Placer svampene heri og rist dem godt gyldne, imens du rører et par gange i dem
- Kom løget i og rist yderligere lidt tid.
- Hæld så hvidvinen på
- Tilsæt fløden og peberfrugterne skåret i meget små tern.
- Lad så dette koge ved moderat varme nogle minutter, så det begynder at creme.
- Del gulerødderne i små stykker og kom dem ved
- Kom til sidst rejerne i, krydder med salt og peber og rør godt sammen
- Tag rødtungerne ud af ovnen og anret dem på tallerkner
- Fordel fyldet i rødtungerne.
- Skær citronen i store friske både og læg ved.
- Drys på toppen med masser af frisk brødkarse.



# RØDTUNGEGFILETER

## MED FRISK PASTA OG GRØNNE ASPARGES

Fisk: Rødtungefileter

### Ingredienser (4 prs):

8 rødtungefileter  
500g friske grønne asparges  
1 broccoli  
500g fettuccine - frisk pasta  
0,5 dl balsamicoeddike  
2,5 dl fiskefond  
1 dl fløde  
Rugmel  
Majsstivelse  
Smør  
Revet muskat  
Salt og peber

### Fremgangsmåde:

- Skyl forsigtigt rødtungefileterne under rindende vand
- Dup vandet af med køkkenrulle.
- Læg fileterne på et fad, og drys med groft salt
- Lad dem hvile koldt i 30 minutter
- Mens fisken hviler, skærer du aspargesen ud i 2 cm. lange stykker
- Svits aspargesstykkerne i smør i en gryde
- Tilsæt balsamicoeddike, og lad det koge lidt ind
- Rør majsstivelsen med lidt vand, og tilsæt det sammen med fiskefonden
- Lad det simre lidt, og kom så fløden i
- Smag til med salt og peber
- Del broccolien i mindre buketter, kog den et par minutter i vand tilsat salt og revet muskat
- Vend rødtungefileterne i rugmel
- Læg dem på en pande med brusende smør, lad dem brune, og steg fileterne 2 minutter på hver side
- Kog pastaen efter anvisningen på pakken - ca. 2 minutter
- Hæld vandet fra i en sigte, læg pastaen tilbage i den varme gryde, og rør forsigtigt et par klatter smør i
- Drys med salt og friskkværnet peber
- Anret rødtungefileterne på et fad, og server pastaen, broccolibuketterne og aspargessaucen til



# RØDTUNGEGFILETER MED MOZZARELLA OG BACON

Fisk: Rødtungefileter

## Ingredienser (4 prs):

8 rødtungefilet, beregn ca. 800 g  
1 pakke mozzarellaost  
16 skiver bacon  
Friske basilikumblade  
2 brev Hollandaise sauce  
4 dl Basmatiris  
(anden type ris kan selvfølgelig bruges)  
1 stor broccoli delt i buketter  
5 gulerødder skåret i mindre stave  
Olivenolie  
Salt og peber



## Fremgangsmåde:

- Glat fileterne ud, pres citronsaft på, og drys med salt og peber
- Lad fisken trække i en halv time
- Halvér mozzarellaen, og skær hver halvdel i 4 skiver
- Kom en skive ost på hver filet, og læg 4 - 5 blade basilikum på
- Rul fileterne sammen om osten, og rul 2 skiver bacon på hver filet
- Hold evt. fiskerullerne sammen med kødpinde eller tandstikker
- Kog risen efter anvisningen på pakken
- Smid noget olie på en varm pande, og læg fiskerullerne på
- Rullerne skal vendes jævnlige - beregn en stegetid på ca. 6-7 minutter
- Kog broccoli og gulerødder ca. 10 minutter, til de stadig har 'bid'
- Lav Hollandaise saucen efter anvisningen på pakken



juelsminde.nu

mad & oplevelser