

# MASKERET SANDART

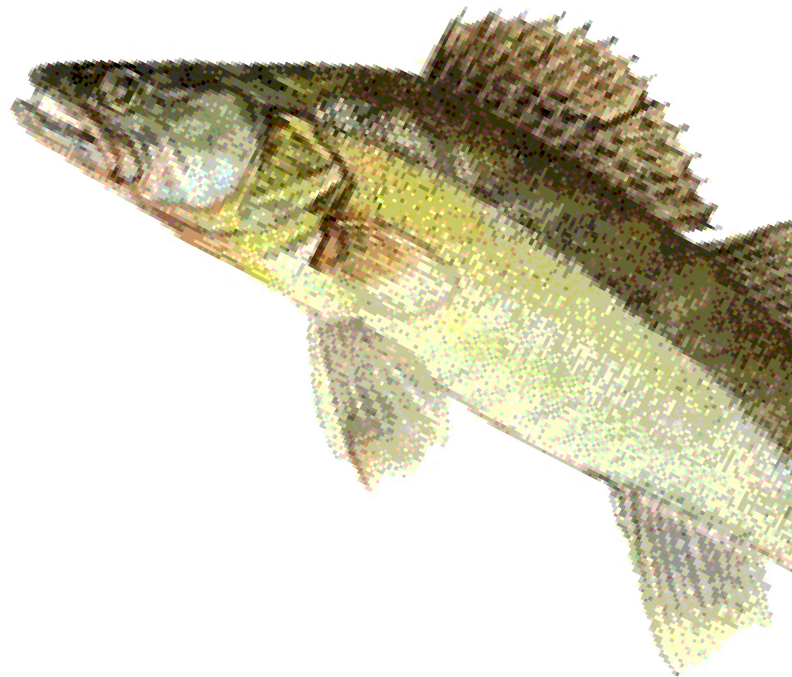
Fisk: Sandart

## Ingredienser (6 prs):

2kg. Sandart  
50g. smør eller margarine  
2 spsk. hakket løg  
1 bdt. dild  
Salt  
Peber

## Champignonsauce:

1kg. champignoner  
Væde fra fisken  
30 gr. smør eller margarine  
3 dl. mælk  
2 spsk. med top maizenamel  
250 gr. creme fraiche 38%  
Saften fra en 0,5 citron  
Salt  
Peber



## Tilberedning:

### Fisken:

- Fisken renses og skræbes godt
- Tør fisken, som derefter lægges i et velsmurt ildfast fad
- Fisken drysses med ca. 2 spsk. hakkede rå løg, friske dildkviste og 50 gr. smør eller margarine samt salt og peber fordeles over fisken.
- Ovnen tændes på 180 C.
- Fadet tildækkes med aluminiumsfolie
- Sandarten dampes mør i ca. 55 minutter
- Skind og ben fjernes, når fisken er afkølet lidt.
- Det reelle fiskekød lægges i et ovnfast serveringsfad og fiskeskyen sies - Denne bruges til saucen

### Sauce:

- De friske champignoner gøres i stand og dampes derefter netop møre i 30 gr. smør eller margarine
- Derefter hældes de op på en sigte til afdrypning
- Væden fra champignonerne hældes sammen med fiskefonden (plus det halve af mælken) i en passende gryde.
- Maizena-melet udrørt i resten af mælken tilsættes, når gryden koger
- Saucen skal derefter koge et par minutter
- Nu tilsættes creme fraiche, salt og peber og til sidst citronsaften
- Smag saucen til
- Når saucen opnår en blød konsistens, kommes de dampede champignoner i, og saucen får et let opkog.
- Til sidst hældes stuvningen over fisken i et jævnt lag og sættes i ovnen med låg ved 150 C.
- Fiskefadet serveres ryggede varmt, enten med pillekartofler eller grøntsager

# SANDART MED ÆBLER

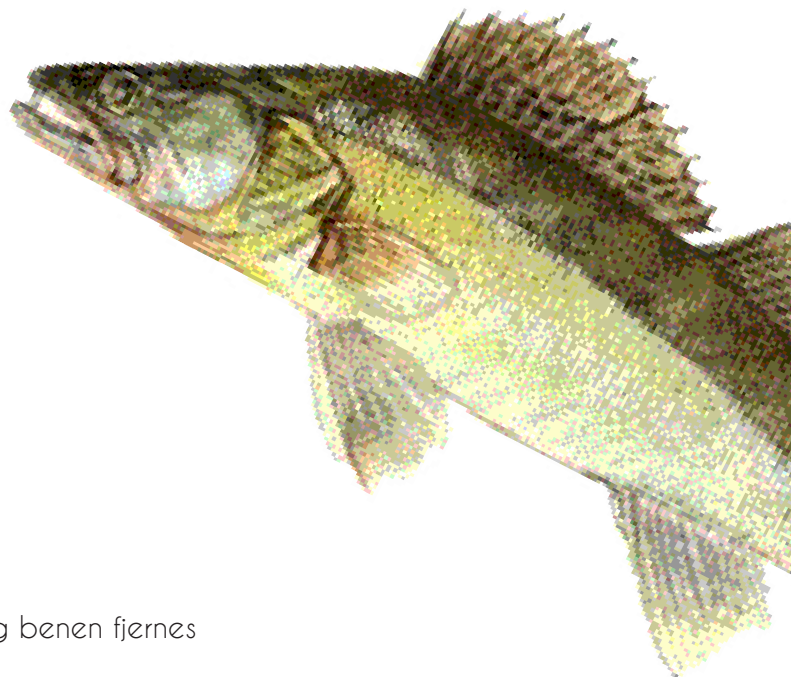
Fisk: Sandart

## Ingredienser (1 prs):

150-200g. sandart  
1 æble  
1 håndfuld frisk spinat  
50 gr. østershatte

## Saucen:

1 glas tør Hvidvin  
1,5 dl. fiskefond  
1 stilk timian  
2 spsk. smør  
Muskatnød  
Salt og peber



## Tilberedning:

- Sandarten afskælles grundigt, skæres i fileter og benen fjernes
- Spinaten vaskes grundigt i flere hold koldt vand
- Æblerne skylles og skæres i både
- Østershattene rives i grove flager
- I en pande med høj kant (sauteuse) kommes hvidvin, fiskefond, timian og bådene af et halvt æble
- Sandarten skåret i passende stykker lægges i og fisken pocheres forsigtig under låg 7-10 minutter - efter tykkelse
- Tag fisken op og hold den varm. fonden koges ned til det halve og smørret piskes i lidt ad gangen
- Smag saucen til
- På en pande ristes resten af æblerne og østershattene i lidt smør
- Når de er møre, vendes spinaten i - den er færdig på sekunder - og der krydres med salt og peber, samt muskatnød.
- Ret an på varmt fad og servér evt. med pasta til eller friskbagte flutes

Tips: Stik en stoppenål i fisken på det tykkeste sted - lad den sidde lidt og mærk med nålen på kinden. Er nålen varm, er fisken færdig.