

DAMPET SKRUBBE MED URTER OG PEBERRODSSAUCE

Fisk: Skrubbe

Ingredienser (4 prs):

4 stk. portionskrubber
2 stk. gulerødder
1 stk. porre
salt og peber
0,5 citron
2,5 dl vand evt. Hvidvin
persille

Peberrodssauce:

40 g smør
50 g mel
2,5 dl fiskefond
2,5 dl fløde eller mælk
40 g revet peberrod

Tilberedning:

- Skær lommer i oversiden af skrubberne
- Læg dem i et smurt ovnfast fad
- Gulerødder og porre renses og skæres i tynde strimler og kommes i lommerne
- Fiskene krydres med salt og peber
- Tilsæt citronsaft og væske, drys med hakket persille
- Dæk fadet med stanniol, damp i ovn ved 180 grader ca. 20-25 min
- Til saucen smeltes smørret og bages op med mel.
- Der tilsættes væde fra fisken og fløde eller mælk og koges godt igennem
- Smages til med salt, sukker og eddike.
- Til sidst kommes reven peberrod i
- Serveres med nye kartofler eller ris



HEL SKRUBBE

MED GRØNT

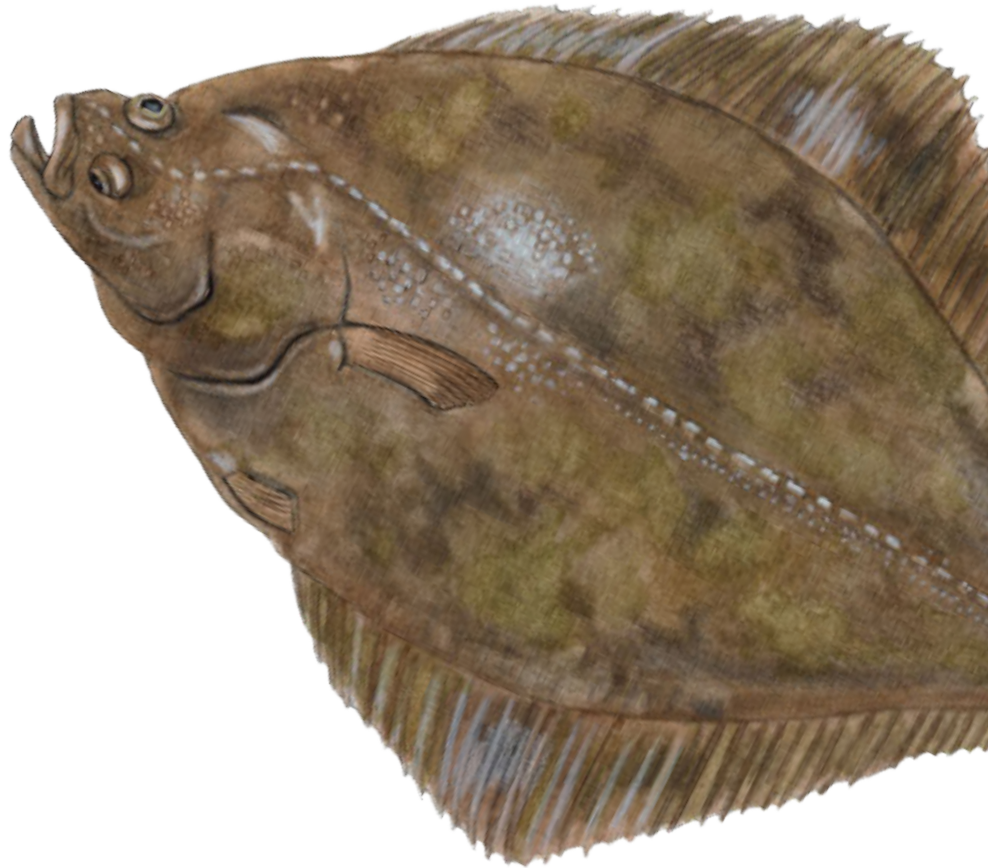
Fisk: Skrubbe

Ingredienser (4 prs):

4 hele skrubber
1 bundt forårsløg
1 lille bundt persille
3 røde peberfrugter
4 skiver røget laks
250 g østershatte
1 spsk rapsolie

Tilbehør:

Kogte kartofler
Groft brød



Tilberedning:

- Tænd ovnen på 200 grader
- Læg skrubberne i en bradepande med bagepapir
- Krydr skrubberne med salt og peber, og bag dem i ovnen i 15 min
- Skær forårsløgene i skiver på skrå
- Skær peberfrugterne i strimler
- Skær laksen i små tern, og hak persillen
- Riv evt. østershattene i mindre stykker
- Varm olien på en slip let-pande, og svits forårsløg, peberfrugter, laks, persille og østershatte i 4 min.
- Anret de stegte grøntsager oven på skrubberne
- Servér fisken med kogte kartofler og brød