



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt hvid fisk med purløg, bagt spidskål og brunet smør

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
½ stk spidskål
½ spsk honning
¾ pk purløg, frisk
1 dl yoghurt naturel
2 stk hvid fisk (har været frosset)
½ tsk sojasauce
½ stk citron

Det skal du have

smør ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
2. Del spidskål i kvarte og læg dem på en bageplade med bagepapir. Kom honning, olivenolie og lidt salt på. Sæt pladen højt i ovnen og bag i ca. 15 min.
3. Hak purløg fint og bland halvdelen med yoghurt og smag til med salt og peber.
4. Krydr fisken med salt og peber på begge sider. Varm en stegepande op med lidt olie og steg i ca. 3 min. på hver side.
5. Smelt 1 spsk smør i en kasserolle og lad det blive gyldent. Tag det af varmen og bland med soja.
6. Riv skallen af citron og skær i kvarte. Drys skallen over spidskålen. Hæld det brunede smør over fisken.
7. Servér fisken med bagt spidskål, kartofler, purløgssyoghurt, citronbåde og drys det hele med resten af purløget.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.