



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Paneret hvid fisk med honningbagt spidiskål og gulerodscreme

## Kartofler

400 g kartofler, små

## Honningbagt spidiskål

½ stk spidiskål

½ spsk honning

## Gulerodscreme

2 stk gulerødder

½ stk skalotteløg

½ pk estragon, frisk

1 tsk hvidvinseddike

2 spsk vand <sup>b</sup>

½ spsk smør <sup>b</sup>

½ spsk olivenolie <sup>b</sup>

## Paneret hvid fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)

1 pose rasp

## Servering

30 g rucola

## Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>

salt <sup>b</sup>

peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
3. **Ovnbagte grøntsager:** Skræl og skær gulerødderne i mindre stykker. Pil og skær skalotteløg i både. Skær spidiskålen i både. Læg det adskilt på en bageplade med bagepapir. Dryp olivenolie over grøntsagerne og krydr salt. Kom honning over spidiskålen. Bag i ovnen ca. 15 min.
4. **Paneret hvid fisk:** Krydr fisken med salt og friskkværnet peber. Hæld rasp på en tallerken og vend fisken rundt i det. Varm lidt olie op i en pande og steg fisken ca. 2 min. på hver side til den er gennemstegt.
5. **Gulerodscreme:** Pluk estragonbladene af stilken. Læg de bagte gulerødder og løg i en blender. Tilsæt smør, olivenolie, estragon, hvidvinseddike og vand. Blend til en creme. Smag til med salt og friskkværnet peber.
6. **Servering:** Server den stegte fisk med spidiskål, rucola, gulerodscreme og kogte kartofler.