

Tirsdag:

Fiskefileter med urtestegte kartofler, fennikelsalat og smørsauce

Start med at tænde ovnen på 180 grader.

Urtestegte kartofler

800 gr. små kartofler
1 håndfuld krydderurter (fx persille og timian)
Lidt olie
Salt og peber

Fremgangsmåde: Kartoflerne skrubbes og urter hakkes fint. Kom kartoflerne i en pose hæld lidt olie, urter, salt og peber ved, luk posen og ryst godt. Herefter lægges kartoflerne på en bageplade med papir og sættes i ovnen ca. 40 min. ved 180 grader.

Fennikelsalat

1 stor fennikel (eller 2 små)	ca. 2 tsk. akaciehonning (eller agavesirup)
2 små æbler	En håndfuld persille
1 citroner	salt og peber
1/3 dl. Olivenolie	

Fremgangsmåde: Skær fennikel i papirstynde skiver på mandolin eller fx pålægsmaskine, æblerne ligeså. Hold dem hver for sig og vend først salaten sammen lige inden den skal serveres.

Lav en dressing af olivenolie, saften fra citronerne og honning. Smag til med salt og peber.

Hak persillen fint.

Nu skal salaten bare samles: Bland fennikel og æble og vend med dressing.

Tilsæt 2/3 af persillen og anret på fad eller tallerken. Drys med det sidste persille og friskkværnet peber.

Fiskefileter

800 gr. fiskefileter
2 dl. fuldkornsmel (fx spelt)
150 gr. smør til stegning
salt og peber

Fremgangsmåde: fiskefileterne duppes godt af, så de ikke er våde. Kom mel i en dyb tallerken og vend fiskefileterne heri. Steg dem gyldne ved moderat varme i lidt olie og krydr med salt og peber.

Tag fiskene af og kom resten af smøren på. Lad den smelte og server smørsaucen til fisken

