

Onsdag:

Fiskefilet med grove fritter, aioli og svampesalat

Grove fritter

800 gr. bagekartofler
lidt olie
salt og peber

Fremgangsmåde: Sæt en stor gryde vand over, tilsæt en lille håndfuld salt og tænd ovnen på 180 grader. Kartoflerne skæres i både og kommes i kogende vand, hvor de koges halv-møre (ca. 7-8 min) Herefter drænes de for vand og lægges med skindsiden nedad på en bageplade med papir. Dryp med olie og krydr med salt og peber og steg dem gyldne i ovnen.

Fiskefileter

800 gr. fiskefileter
2 dl. fuldkornsmel (fx spelt)

30 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 smør og krydr med salt og peber.

Aioli (hvidløgs mayo)

2 stk. pastauriserede æggeblommer
1 1/2 tsk. dijonsennep
1 spsk. hvidvinseddike
2 1/2 – 3 dl. olie (raps- eller vindruekerneolie)

1/2 citron (saften)
salt og peber
2 fed hvidløg

Fremgangsmåde: Pisk æggeblommerne luftige med sennep og hvidvinseddike. Pisk grundigt, imens olien tilsættes lidt af gangen. Til sidst smages til med salt og peber, samt citronsaft og den frisk pressede hvidløg tilsættes -lad aiolien trække lidt på køl, inden den serveres.

Ristet svampesalat

500 gr. blandede svampe
2 stk. hjertesalat
1 fed hvidløg
lidt olivenolie

salt og peber
½ citron (saften)
50 gr. friskrevet parmesan
1 håndfuld persille

Fremgangsmåde: Svampene skæres i mindre stykker, salaten skylles grundigt og plukkes groft, hvidløg og persille hakkes fint. Steg svampene på en hed pande i olivenolie, når de begynder at blive gyldne tilsæt da hvidløg, som kort ristes med. Krydr med salt og peber og pres lidt frisk citronsaft over svampene og drys halvdelen af persillen over. Træk svampene til side og riv parmesanosten. Lige inden serveringen vendes de lune svampe sammen med salaten, lidt olivenolie og parmesanost. Vend godt rundt, anret og drys det sidste persille over

