

Onsdag:

Fiskefilet med grove fritter, aioli og spidskålssalat

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 olie og krydr med salt og peber.

Aioli (hvidløgsmayo)

2 stk. pastauriserede æggeblommer	1/2 citron (saften)
1 1/2 tsk. dijonsennep	salt og peber
1 spsk. hvidvinseddike	2 fed hvidløg
2 1/2 – 3 dl. olie (raps- eller vindrukerneolie)	

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 finthakkede ramsløg tilsættes -lad aiolien trække lidt på køl, inden den serveres.

Spidskålssalat

1 lille spidskål (gerne rødt)	1 håndfuld persille
2 æbler	1 citron
200 gr edamamebønner (soyabønner -kan købes i fx. Rema 1000)	God olivenolie

Fremgangsmåde: Bønnerne overhældes med kogende vand, trækker 5 min. og bælges. Spidskålen snittes helt fint. Æbler skæres i tynde både. Persillen hakkes. Kom kål, æbler, bønner og halvdelen af persillen i en skål, pres citronen henover og giv den en god sjat olivenolie. Vend salaten rundt. Anret i skål eller på tallerken og drys resten af persillen over. Serveres straks

