

## Mandag:

### Fiskefilet med spidskålssalat, grov urteremo og persillekartofler

#### Fiskefilet

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.

#### Persillekartofler

800 gr. pillekartofler

Lidt salt

1 håndfuld persille (hakkes)

**Fremgangsmåde:** Kartoflerne koges møre i letsaltet vand, pilles og drysses med persille.

#### Grov urteremo

1 stor gulerod (fintrevet)

ca. 30 gr. drueagurk (hakket fint)

1 spsk. god mayo

3 spsk. græsk yoghurt

1 lille tsk. karry

Lidt hakket persille

Salt og friskkværnet peber

**Fremgangsmåde:** Alle ingredienser røres godt sammen og smages til med salt og peber.

#### Spidskålssalat

1 lille spidskål

2 æbler

100 gr edamamebønner (soyabønner – findes på frost)

1 håndfuld persille

1 citron

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 hen over og giv den en god sjat olivenolie. Vend salaten rundt. Anret i skål eller på tallerken og drys resten af persillen over. Serveres straks.

