

## Onsdag:

### Dampede rødspættefileter med aspargeskartofler og persillesauce

#### Rødspætte

6-800 gr. rødspættefileter  
2 stk. porrer  
20 gr. smør

Bagepapir  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Smør bunden af et ildfast fad. Porrerne renses godt og skæres i tynde ringe, der fordeles i bunden af det smurte fad. Rul fiskefilterne fra hoved mod hale og læg dem side om side oven på porrerne. Krydr med salt og peber og læg et stykke smurt bagepapir ovenpå. Sæt fisken i en forvarmet ovn ved 180 gr. i ca. 12-15 min.

#### Aspargeskartofler

800 gr. aspargeskartofler  
Lidt salt

**Fremgangsmåde:** Kartofler koges møre i letsaltet vand, hvorefter de pilles og serveres.

#### Persillesauce

50 g smør  
40 g mel  
3 dl mælk

Lidt kartoffelvand  
1 stort bdt. persille, skyllet og hakket  
Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Persillesaucen laver du ved at smelte smør, tilsætte mel og bage det igennem et lille minuts tid. Herefter spædes der med mælken under omrøring, og saucen koger igennem i 3-4 min. Tilsæt evt. lidt kartoffelvand, indtil du har den ønskede konsistens. Smag til med salt, peber og masser af hakket persille. Persillesauce bør ikke genopvarmes, pga. faren for jordbakterier.

