

Tirsdag:

Rødspættefilet med grov urteremo, kartofler og råkost

Rødspættefilet

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.

Kartofler

800 gr. pillekartofler

Lidt salt

Fremgangsmåde: Kartoflerne koges møre i letsaltet vand, pilles.

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.

Råkost

6 stk. gulerødder

2 stk. æbler

1 håndfuld tranebær

½ citron (saften)

Fremgangsmåde: Gulerødderne rives groft og æblerne skæres i mundrette stykker. Bland gulerødder og æbler, smag til med citronsaft og drys med tranebær.

