

Onsdag:

Dampet rødspætte i urtesauce med brasede kartofler og jordbær-/mangosalsa

Rødspætte

600 gr. rødspættefileter
3 stk. skalotteløg
2 spsk. smør
2 dl. hvidvin
½ dl. vand

En lille sjat fløde (evt. madlavningsfløde)
1 håndfuld dild
1 håndfuld persille
½ citron (saften)
Salt og peber

Fremgangsmåde: Rødspættefileterne tjekkes for ben og rulles mod halen med skindsiden indad. Løgene pilles, skæres i tynde både og sautes i smør i en tykbundet gryde til de bliver klare – de skal ikke tage farve. Læg fiskefileterne oven på løgene og tilsæt vand og hvidvin. Krydr med salt og peber og kom låg på. Fiskefileterne dampes møre (ca. 5-6 min.).

Tag fiskene op og hold dem lune i et stykke stanniol. Kog fiskefonden ind til det halve, tilsæt fløde, kog igennem, tilsæt friskhakkede krydderurter, kog igennem igen og smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

Hæld saucen over fiskefileterne og servér straks.

Jordbær-/mangosalat

1 håndfuld jordbær
1 dl. mango i små tern
½ stk. grøn chili (nøjes evt. med lidt mindre)
½ rødløg (finthakket)

1 håndfuld koriander (finthakket)
2 spsk. akaciehonning
½ citron (saften)
Salt og peber

Fremgangsmåde: Rør en dressing af honning og citronsaft. Smag til med en smule salt og friskkværnet peber.

Jordbær, mango, chili, rødløg og koriander vendes sammen. Marinaden hældes over og vendes godt rundt. Lad salsaen trække på køl en halv times tid inden servering.

Brasede kartofler

Resten af kartoflerne fra i går

Fremgangsmåde: Kartoflerne skæres i skiver og ristes gyldne på en varm pande i lidt olie, krydr med salt og peber.

