

Stegte fiskefileter med persillesauce og blomkåls remoulade



Hansens opskrifter

Det skal du bruge:

Fisken:

500 g rødspættefilet
1 dl rugmel
salt & peber
2 spsk. smør
1 spsk. rapsolie

Blomkålsremoulade

400 g blomkål
1 gulerod
5 cornichoner
2 dl skyr
3 spsk. mayonnaise
1 tsk. karry
salt & peber
3 tsk. friskpresset citronsaft

Persillesovs

½ dl hvedemel
5 dl mælk
1 bundt kruspersille
salt & peber
¼ sukker

Tilbehør

1 kg kartofler
1 citron

Sådan gør du

Tilbehør

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-20 minutter, til de er møre.

Blomkålsremoulade

2. Skær blomkålen i små tern på ca. 1 x 1 cm. Skræl guleroden, og skær den i bittesmå tern. Hak cornichoner fint.
3. Rør skyr sammen med mayonnaise, karry, salt og peber. Vend blomkål, gulerødder og cornichoner i dressingen. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Persillesauce

4. Pisk hvedemel sammen med 1 dl mælk i en gryde, til alle klumper er pisket ud. Tilsæt resten af mælken. Lad det koge op, mens du pisker hele tiden, og lad saucen småkoge ved svag varme i 5 minutter. Rør ofte, så saucen ikke koger på i bunden af gryden.
5. Skyl persillen, og hak den fint. Rør den hakkede persille i saucen. Smag til med salt, peber og en lille smule sukker.
6. Fold fiskefileterne sammen på midten. Bland rugmel med salt og peber på en tallerken, og vend de foldede fiskefileter i melet.
7. Varm smør og olie op på en stor pande, og steg fiskefileterne gyldenbrune, ca. 2 minutter på hver side.
8. Server fiskefileterne med kartofler, persillesauce, blomkålsremoulade og citron skåret i både.

