

Stegt paneret rødspætte



Både børn og voksne sætter stor pris på en stegt rødspættefilet. Den sunde fisk kan sagtens være paneret. Det smager godt og paneringen knaser lækkert. Prøv vores måde at panere på, så fisken bliver ekstra lækker.

Det skal du bruge 4 pers

600 gr. filet af rødspætte eller
4 hele rødspætter

1-2 æg

Mel

Rasp

Salt og peber

Flydende margarine

Tilbehør

Rugbrød, citron og remoulade

Kartofler og persillesauce

Grøntsager og hollandaise-
sauce

Salat og flutes

Sådan gør du

Bruger du en hel rødspætte, skylles den godt indvendigt under koldt vand før paneringen.

Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det let. Kom mel og rasp på hver sin tallerken. Tilsæt lidt salt og peber til raspen.

Vend først fisken i mel, derefter i æg og til sidst i rasp. Varm panden med margarine og steg den panerede fisk i fedtstoffet, til den er gylden og sprød.

Drys lidt groft salt over fisken, når den er færdig.

Til paneret, stegt rødspætte er der masser af muligheder for at variere tilbehøret, se vores forslag til venstre.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk