

Fiskeruller med grøntsager



Denne ret er både sund, nem og virkelig lækker. Her dampes filetterne sammen med grøntsagerne, hvilket giver en helt fantastisk smag.

Lav den til forret lige efter opskriften eller til hovedret med lidt flere fisk og grøntsager.

Det skal du bruge til 4 pers.

0,5 kg rødspættefilet'er
1,5 spsk citronsaft
1,5 spsk vand
0,5 tsk salt
groftkværnet peber
10-12 små kviste citronmelisse

Grøntsager

25 gr smør
200 gr porrer i ringe
200 gr agurk i stave
200 gr gulerødder i stave
2 spsk hakket citronmelisse
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl piskefløde eller cremefine

Tilbehør

Groft brød eller flutes

Sådan gør du

Fisken: Halver filet'erne på langs, hvis de er meget store. Pisk citronsaft, vand, salt og peber sammen, og hæld det over filet'erne. Lad dem stå i marinaden i ca 20 minutter. Rul filet'erne omkring en kvist citronmelisse strart med filet'ens spidse ende og med skindsiden indad.

Grøntsagerne: Skær porrerne i tynde ringe. Fjern kernerne i agurken og skær den i tynde stave. Skær gulerødderne i tændstiktynde stave. Hak citronmelissen fint.

Smelt smørret i en stor pande. Svits porrer, agurk og gulerødder heri i ca. 1 min. Tilsæt den hakkede citronmelisse. Stil fiskerullerne ned mellem grøntsagerne. Drys med salt og peber, og hæld fløden ved.

Damp retten under låg ved svag varme i ca. 10 min.

Serveres portionsanrettet med groft brød eller flutes til.

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