

Rødspættefilet i folie



Fileter i folie – det er helt sikkert en sommerfavorit. Her kommer der masser af saft og smag i de friske fileter, der som her kan spises med nye persillekartofler eller en god grøn salat. Nyd retten på terrassen sammen med familien.

Det skal du bruge til 4 pers.
8-10 rødspættefileter afhængig af størrelse - eller filet af anden fisk

1-2 store peberfrugter
Soltørrede tomater i olie
Frisk basilikum

1-2 Lime
Salt, peber og chili
Stanniol

Tilbehør

1 kg små nye kartofler
Smør
Persille

OBS! Pakkerne kan selvfølgelig også bages i ovnen ved 200° i 15-18 min.

KIG IND!

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



Sådan gør du

Kartoflerne skrubbes godt og koges møre i letsaltet vand.

Læg hver filet på et stykke stanniol. Put en skive peberfrugt, 2 soltørrede tomater og 1-2 tsk af tomatolien på fileten. Krydder med salt, peber, lidt chili og afslut med et lag skyllet, frisk basilikum. Rul fileten sammen. Læg et stort blad basilikum og en skive lime på toppen og fold stanniolen op i en spids pose fra hjørnerne. Pakkerne grilles i ca 15 min ved indirekte varme.

Hæld vandet fra kartoflerne, put en god smørklat og en håndfuld finthakket persille ned i gryden og ryst så smør og persille fordeles.

Server de grillede rødspætteruller med persillekartofler og pynt med strimler af gulerod, peber, lime og basilikum.

Velbekomme

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk