

Dampede rødspætteruller



Denne ret er både nem og velsmagende.

De sunde grøntsager danner en fin bund for den dampede filet, og gurkemejens smukke farve bliver man helt glad af. Retten serveres med basmatiris og pyntes med et godt drys friske koriander.

Det skal du bruge til 4 pers.

Min. 6-9 pæne rødspættefileter

Finhakket soltørret tomat
Salt, peber

Grøntsagssauce

1 bakke små champignoner
2 fed hvidløg
1 strk rød chili (mild)
3 stk porrer skåret i ringe
3 stk rød peber i tynde skiver
2 spsk hakket soltørret tomat
2,5 dl Oma madlavning 4%
1-1,5 dl vand
1/2 tsk gurkemeje
Salt og peber

Tilbehør

Basmatiris
Friskhakket koriander

Sådan gør du

Rens og skyl grøntsagerne. Skær champignonerne i kvarter, hak hvidløg og chili fint. Varm lidt margarine eller olie i en dyb pande. Svits champignon, hvidløg og chili. Når champignonerne er gyldne tilsættes resten af grøntsagerne (gem en lille håndfuld porringer), soltørrede tomater, gurkemeje, vand og fløde. Alt skal småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.

Læg en lille skefuld finthakket soltørret tomat og et drys porringer på hver filet og rul den sammen. Er fileterne meget store kan de evt. deles på langs.

Stik de små ruller ned i sovsen med enden først. Lad sovsen småkoge i 7 min, vend rullerne og giv dem endnu 7 min på den anden ende.

De dampede ruller serveres på grøntsagerne med basmatiris og masser af grofthakket koriander.

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