RISTET RØDFISK

RISTET RØDFISK.

2 RØDFISKEFILETER MED SKIND / AFSKÆLLET – CA. 200 G.
4 FORÅRSLØG, RENSET OG SKYLLET
1 GULERØD I SMÅ TERN
1 BDT. PERSILLE
1 DL. JOMFRUOLIVENOLIE
1 SPSK. GÆRSKARKERNER, GROFTHAKKET
80 G. HVEDEKERNER(FORKOGTE)
SAFTEN AF ½ CITRON.

Gulerod og forårsløgene blancheres let. Hvedekernerne koges i 15 min. i letsaltet vand. Persillen fintsnittes og vendes i olien og citronsaften. Rist rødfiskefileterne på skindsiden i ca. 5 min., til de er sprøde. Lun ragouten med hvedekernerne, forårsløgene, guleroden, græskarkernerne og smag til med salt og peber.

Anrettes med olien omkring fisken.

Server med små faste kartofler og grøn Salat.