

STEGT M A K R E L

STEGT MAKREL MED BACON OG KARTOFFELMOS.

Ingredienser

600 g. makrelfilet
100 g. bacontern
1 spsk. Olive
1 dl. Hvedemel
 $\frac{1}{4}$ tsk. Salt
Peber
2 store løg.

Tilbehør

400 g. rosenkål
1 dl. Hakkede syltede rødbeder
1 bdt. Persille.

Kartoffelmos

1,5 kg store melede kartofler
ca. 2 $\frac{1}{4}$ dl. Letmælk
ca. 2 $\frac{1}{4}$ dl. Kogevand
salt og hvid peber

1. Skræl kartoflerne, skær dem i små stykker og kog dem i vand uden salt, til de er møre efter ca. 13 min.
2. Pil de yderste blade af rosenkålene. Damp rosenkålene i letsaltet vand, til de er møre efter ca. 10 min.
3. Rist imens baconterningerne sprøde på en plade, og læg dem på fedtsugende papir (køkkenrulle).
4. Bland mel, salt og peber og vend fiskene i blandingen. Steg fiskene i baconfedtet og eventuelt lidt olie i ca. 4 min. På hver side. Læg fiskene på et fad og hold dem varme (under låg eller sølvpapir).
5. Skær løgene i ringen, og brun dem i resten af olien på panden. Tilsæt lidt vand, og damp dem bløde. Læg dem oven på fiskene, og hold dem varme.
6. Hak de syltede rødbeder, og hak persillen fint. Hæld dem over i hver sin skål.
7. Hæld kogevandet fra de kogte kartofler og gem det. Mos kartoflerne, og pisk lidt efter lidt mælk og kogevand i, til mosen er let og luftig i konsistensen. Smag til med salt og peber.
8. Læg bacon oven på løg og fisken. Servér kartoffelmosen til, sammen med de dampede rosenkål, hakkede rødbeder og hakket persille.

I stedet for makrel, kan man bruge filet af sild, brosme eller ising.