



4 spændende opskrifter på rødspætter med tilbehør fra Gourmet kokken Hanne Madsen

Gourmet kokken Hanne Madsen fra restaurant Den fuldkomne fisker” i Onsevig, præsenterede under DM i fladfisk, hendes 4 ynglings opskrifter for rødspætter med tilbehør, her følger lidt inspiration til næste gang rødspætten ligger dit køkken:

Fileter til rødspætte, tag skindet væk eller steg lidt hårdere. Alle fileter kan lide lidt salt, når de er fileteret. Herefter kan følgende forsøges:

Med 4 til 5 rødspætter kan du skabe en symfoni som både kan serveres som små hapsere eller en go stor forret.

HYLDEBLOMST MARINERING:

Fileterne lægges i hyldeblomstsaft så de dækkes i 2 timers tid. Derefter vendes de i rugmel og steges.

Kan serveres med pære i dijon og estragon, samt saltet mandelflager.

Hårde pærer tynd-slices og vendes i 1 spsk dijonsennep ,1 spsk olie ,salt og peber samt lidt citronsaft. Herefter spredes lidt estragon udover pærerne og der saltes lidt mandelflager.

Salaten kan gøres mere voluminøs ved at tilføje lidt tynd-slicet spidskål.

ÆBLEMOSTMARINERING:

Filet lægges i most 2-3 timer. Herefter vendes den i durumhvedemel og smørsteges på panden med salt og peber.

Ligeledes kan du vende fileten i æggeblomme og vendes i uafskallede øko .sesamfrø og smørsteges.

Kan serveres med blommesalsa: hakkede blommer i tern med hakket rødløg evt med lidt friske krydderurter.

BAGT RØDSPÆTTE:

Små stykker af filet vendes i parmesan, paprika og purløg . Mængde afhænger af dit forhold til parmesan. Man kan også smuldre smør henover fremfor ost. Bages 10 til 15 min i ovn ved 190 g.

CHEVICHE af RØDSPÆTTESTRIMLER:

Rødspætte fileten strimles på den lange led og dækkes helt af limesaft og skal og lidt frisk chili og 1 tsk salt.

Efter 2 til 3 timer hviles, smages til med salt og let vrides.

Server rødbedepesto til.

500 g rødbeder koges møre.

De blendes med en vanillestang , ½ chili hakkes i, lidt blommesirup eller honning, 2 spsk soyasauce og 1 hvidløg. 100 g mandler ristes, afkøles og blendes. Herefter tilføres mandelmassen i rødbeden og smages til .

Synes du det smager af hverken fugl eller fisk tilføj mere soyasauce og 50 g mandler.... balancer med honning.

Go fornøjelse.

Hanne Madsen
Den Fuldkomne fisker
Onsevig Camping.

