

Fars fyldte rødspætte

ualmindelig lækker



5 personer

5 rødspætter

Salt

Mel

Æg

Rasp

Fyld:

30 g margarine

2 spsk mel

2 dl I madlavningsfløde el. Creme Fine

Salt, hvid peber

1 ds asparges

150 g rejer

200 g champignons (sauteres i smør)

1 lille dåse fiskeboller (kan udelades)

1 dl hvidvin

Kan serveres med salat, ris, kartofler eller gnocci.

Fiskene renses og tørres

Skær langs midterbenet på fiskens overside (den mørke) og skær herefter fra oven og nedefter ud mod siderne, så der fremkommer 2 "flapper".

Fisken saltes, vendes i mel, dernæst i æg og rasp (også på flapperne inderside)

Fiskene steges enkeltvis i friture i ca. 3 min. til de er smukt lysebrune og flapperne lukkes op.

Læg dem i en bradepande med lidt margarine og lad dem stege færdig i ovn i ca. 5 minutter mens fyldet gøres færdig.

(175 °)

Stuvning:

Smelt margarine i en gryde og tilsæt mel, fløde, hvidvin, lidt aspargesvand -(lidt ad gangen). Sauce skal være tyk i konsistens. Smag til med salt og hvid peber.

Kom nu fyldet i.

- asparges, rejer og fiskeboller skal være godt afdrypede inden de kommer i.

- champignons skal være sauteres i smør

Spæd evt. med lidt mere hvidvin, hvis stuvningen ikke har rette konsistens

Varm stuvningen op, inden der lægges ca. 1 spsk fyld i hver lomme på fisken.

Serveres straks - gerne med citron, grønt salat, persille og resten af fyldet



Kokken selv

