

Rødspættefilet med grillet squash

Tilberedningstid: 35 min

Personer: 2

Du skal bruge:

ca. 250g rødspættefilet (fersk eller fra frost*)

1 æg

rasp

2 squash

2 dl. hvidvin

2 spsk. citronsaft

1 fed finthakket hvidløg

* anvendes frossen variant skal denne være optøet inden tilberedning

SU tip: Hvidvin anvendes ofte i fiskeretter. Et sparetip er at fryse det resterende hvidvin i isterningposer. Således kan hvidvinen gemmes til senere brug.

Sådan gør du:

- Pisk ægget sammen i en dyb tallerken. Rasp hældes op i dyb tallerken og rødspættefileterne vendes først i det sammenpiskede æg og derefter i raspen.
- Smelt smør på en varm pande og steg fisken i 2-3 minutter på hver side.
- Skær squash i skiver (3mm) og pensl med olivenolie. Steg dem på en pande og lad dem få farve. Læg squashen på et fad, drys med lidt salt.

- Pisk olie, citronsaft, hakket hvidløg, ½ tsk. salt og peber sammen til en dressing, og hæld det udover de stegte squashskiver.
- Kog hvidvinen med 1 dl. vand i en gryde, tilsæt ½ tsk. salt.
- Rul fisken sammen, og læg dem i hvidvinslagen. Lad dem simre 5 minutter.
- Server fisken med den grillede squash

Forslag til tilbehør: Kogte kartofler