

Juli

Månedens Menu

Paneret fiskefilet med kartoffelrosetter (4 pers.) - Tilberedningstid ca. 1 time



Ingredienser:

Kartoffelrosetter:

750 g kartofler
50 g smør
2 æg
½ tsk groft salt og peber fra kværn

Fiskefilet:

½ kg fiskefilet – gerne friske
1 æg
mel
Salt og peber fra kværn
Flydende smør til stegning

Indhold pr. pers

Energi: 2.650 kJ
Kalium: 394 mg.
Fosfat: 85 mg.
Protein: 27 g
Fedt: 33 g
Kulhydrat: 56 g

Fremgangsmåde:

Kartoffelrosetter

- 1) Skræl kartofler, skær dem i små stykker og kog dem i vand uden salt i ca. 20 min. 2.
- 2) Hæld vandet fra og damp kartoflerne tørre i gryden. Mos kartoflerne med piskeris eller håndmikser.
- 3) Smag til med salt og peber. Tilsæt de sammenpiskede æg lidt efter lidt under kraftig piskning, kartoffelmosen skal være fast.
- 4) Fyld mosen i en sprøjtepose med stjernetylle. Sprøjt mosen på bageplade med bagepapir i store toppe med en diameter på ca. 4-5 cm. Bages ved 225 grader i ca. 10 min. Til de er gylden brune.

Fiskefileter

- 1) Klargør en tallerken med sammenpisket æg og en anden tallerken med blandet mel, salt og peber.
- 2) Læg fiskefilet på køkkenrulle og dup dem tørre. Vend herefter fiskefilet i æg og derefter i melblandingen. Steg dem til de er gylden brune og tag dem af panden.

Tips:

- 1) Rosetter kan med stor succes laves af alle grønsagsmos og bland gerne grønsagerne. Prøv med pastinak, broccoli, selleri og andre.
- 2) Grønsagsmos med æg kan lægges over kød- og fiskeretter og bages.