

# Urtepaneret rødspættefilet med smørdampet grønt

500 g rødspættefileter uden skind

1 tsk salt

½ tsk kværnet peber

2 dl hakkede krydderurter, fx dild og persille

2 dl rasp

50 g hvedemel

2 æg

2 spsk vand

25 g smør til stegning

2 spsk rapsolie

Rens fiskefileterne og tør dem med et stykke køkkenrulle. Del hver filet på langs og krydr dem med salt og peber. Bland de hakkede krydderurter med rasp. Vend fiskefileterne i mel, derefter i letpiskede æg tilsat lidt vand og til sidst i raspblandingen. Varm en pande op med smør og rapsolie og rist de panerede fiskefileter i ca. 2-3 minutter på hver side. Vend dem 1 gang, og hold dem lune.

Skræl gulerødder og skær dem i rustikke stykker. Kog kartofler, lad dem køle af og skær dem i halve. Kom smør, vand og citronsaft i en stor gryde og bring det i kog. Tilsæt gulerødder og giv dem 2 minutter. Tilsæt ærter og kartofler og vend dem rundt ved jævn varme, til de er lune. Tilsæt frisk dild og smag grøntsagerne til med salt og peber. Servér de dampede grøntsager med stegte fiskefileter. Pynt med ærteskud.

Energi pr. person: 2582 kJ/ 615kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 7,5 g.

Fedt: 6,0 g.

Kulhydrat: 10,5 g.

