



Mama
Brown

Månedens opskrift (2 personer – 30 min.)

Stegt makrel med ærtepuré



August 2022

Ingredienser

400 g makrelfilet
Grahamsmel
Smør
Crispy salat
Frisk dild
300 g ærter – gerne friske fra bælg
100 g feta eller ricotta
20 g ristede pinjekerner
2 spsk citronsaft
2 spsk god olivenolie
1 fed hvidløg
Salt og peber

Se flere opskrifter
på mamabrown.dk

Denne ret er perfekt til en hyggelig boblestund. Servér med nye kartofler til, gerne vendt på panden i god olivenolie, salt og peber.

- 1. Makrelfileter:** Rengør dine makrelfileter og dup tør med køkkenrulle. Vend dem i grahamsmel og steg dem gyldne i smør på en pande. Start med skindsiden og giv dem 2 minutter på hver side.
- 2. Ærtepuré:** Blend ærter, feta, ristede pinjekerner, citronsaft, olivenolie i en minihakker og smag til med salt og peber. Anret på en tallerken med salat nederst, så ærtepuré og den stegte makrelfilet på toppen. Drys med frisk dild og friske ærter.

Velbekomme og santé!

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE