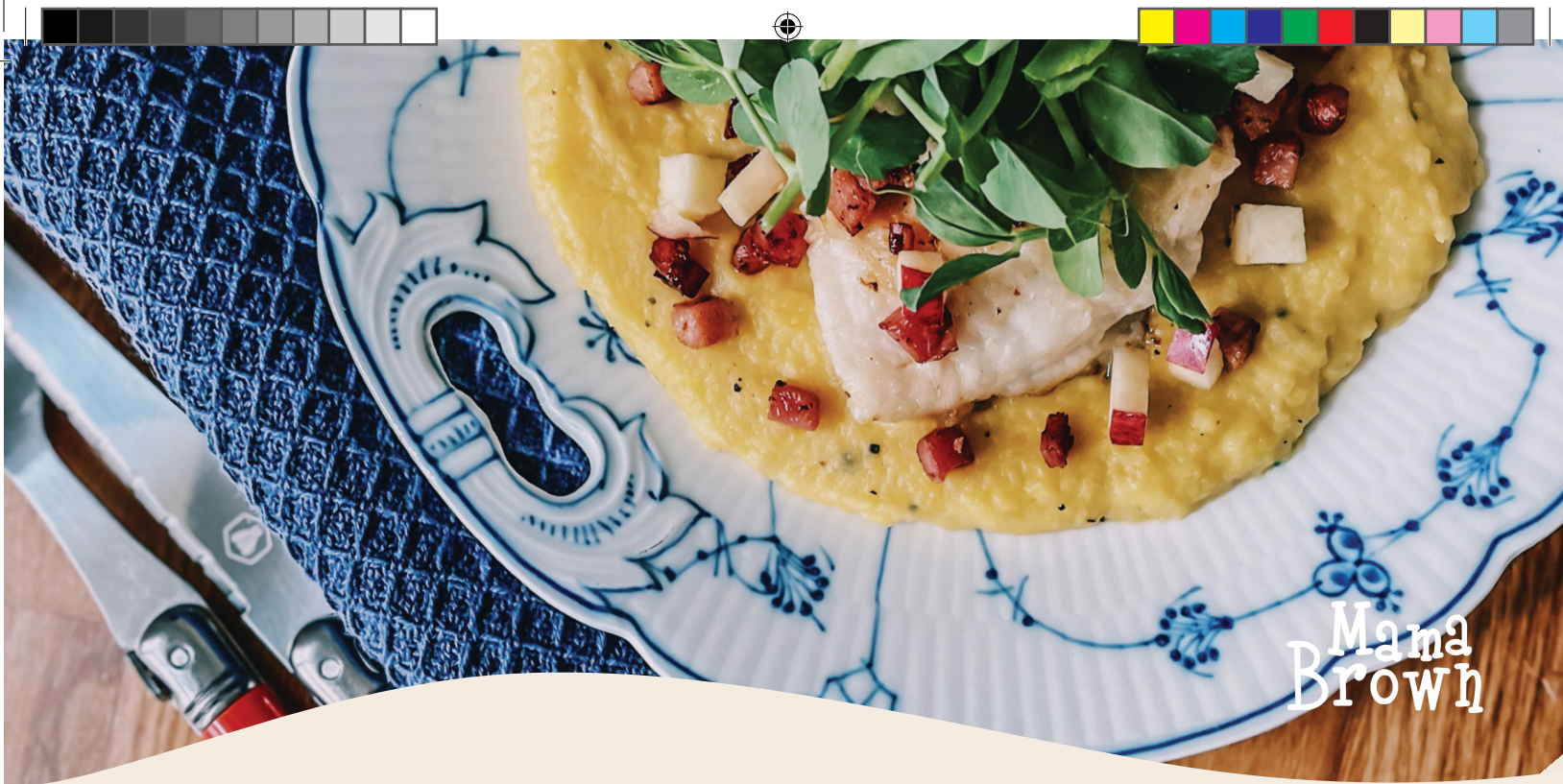




Månedens opskrift (2 personer – 60 min)

Meunierestegt pighvar med rodfrugtmos og sprød bacon



Marts 2023

Ingredienser

400 gr pighvar
150 gr bacon
1 rødt æble
50 gr ærteskud
100 gr hvedemel
rigeligt smør
flagesalt/peber
1 citron

Rodfrugtmos:
400 gr rodfrugter
(pastinak, gulerod, kartoffel,
gul bolchebede)
2 spsk smør

1. Start med at rense din fisk og skylle den godt. Pighvar er nemmest at spise med benene i fisken, så kan du ikke få den rensat, går det sagtens.
2. Salt nu fisken godt med dit flagesalt, og lad den hvile på en tallerken i 10 min. Skyl den igen, og dup den godt med køkkenrulle.
3. Meunierestegt fisk er meget simpelt: Fisken vendes godt i hvedemel og steges på panden i rigeligt smør! Den skal steges i cirka 3-4 min på hver side - og hvile i 2 min
4. Du steger din bacon med på panden, som du har skåret i fine tern.
5. Kog rodfrugterne i cirka 20 min og hæld vandet fra. Tilsæt smør og brug en stav blender til at lave en lind mos. Smag til med salt og peber.

Anret først din rodfrugtmos, så din pighvar, drys med bacon, æble og top af med friske ærteskud og et pift citronsaft.

Se flere opskrifter på mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE