



Mama
Brown

Månedens opskrift (Til 2 personer - Tid: 30 min.)

Meunièrestegt mørksej med sauce på oliven og tomater



Juli 2023

Ingredienser

400 gr mørksej
Hvedemel
Smør
Gourmetsalt/peber

Sauce:

2 skalotteløg
1 rød peberfrugt
200 g små tomater
1 glas sorte oliven u/sten
2 spsk. olivenolie
50 g smør
Rucola
Citron
Salt/peber

Start med at salte din mørksej med gourmetsalt og lad den hvile på en tallerken i 10 min. Skyl rucola. Skær skalotteløg og rød peberfrugt i tern, halver tomater og kød dine sorte oliven i en minihakker forsigtigt - stop når det er som små tern. Start med at stege skalotteløg, olivenolie, i en gryde i 5 min. under middel varme. Tilsæt smør og lad det smelte. Tilsæt så tomater og oliven, et godt skvæt citron, salt og peber.

Skyl din fisk for salt og dup den tør med køkkenrulle. Miks hvedemel med peber og vend den deri. Steg din fisk på panden med smør med skindsiden først. Giv den 4 min. på hver side og tag den af varmen.

Servér straks med fisken oven på din sauce med oliven, tomater og peberfrugt, og top af med rucola, citron og et skvæt olivenolie. Tilføj både af citron, så fisken kan få en tur også.

Velbekomme og salut!

Se flere opskrifter på mamabrown.dk

champagneforalle

BUBBLES MATTER