



Mama
Brown

Meunierestegt rødspætte med kartofler og kapers



2 personer



45 minutter



Januar 2026

Ingredienser:

- 4 rødspættefileter
- 2 dl hvedemel
- 300 gr små, nye kartofler
- Persille
- Citron
- Salt/peber
- Smør til stegning

Sovs:

- 25 g smør
- 1 spsk hvedemel
- 3 dl sødmælk
- 2 spsk kapers
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk revet muskatnød
- Salt og friskkværnet peber
- 1 spsk Maille "honey" dijon sennep

Kog kartofler til de er møre og hak persille.

Meunierestegning:

Rens og dup fiskefileter med køkkenrulle. Giv dem godt med salt og peber på begge sider og vend dem godt i hvedemel. Lad 1 spsk smør bruse op på en middelvarm pande og giv dem 5 minutter på hver side.

Sovs:

Smelt smørret i en lille gryde, pisk melet i. Tilsæt mælken lidt ad gangen under piskning, til du har en glat, tyk sauce. Tilsæt muskatnød og sennep. Lad den småkoge 3-4 minutter, så melsmagen forsvinder.

Rør kapers, persille og citronsaft i og smag til med salt og peber.

Anret:

Fordel rødspætter og kartofler og så sovsen. Top af med persille, flere kapers og en båd citron på siden.

Velbekomme!



Find flere opskrifter fra Mama Brown
på Instagram @mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

