

## Steg fjæsing med tomater og peber

### 4 Personer – 25 minutter

Fjæsingfileter med skind (ca. 500 g)

Smør 50 gr

Rødløg i både (ca. 200gr)

Cocktailtomater i halve 400 gr

Snack peber i skiver 300 gr

3 fed hvidløg i tynde skiver

Groft salt ½ tsk

Friskkværnet peber

Grofthakket frisk timian



### Tilbehør

Nye kartofler – koges 1 kg

### Sådan gør du

#### Fisk

- Skrab fiskeskindet for skæl og fjern eventuelle ben. Skyl fileterne og tør dem. Rids skindet 3-4 steder på tværs med en skarp kniv.

#### Tomater

- Smelt smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 2 min. Skub løgene lidt til side i panden og tilsæt tomater, peber, hvidløg, salt og peber. Svits i yderligere ca. 1 min., vend merian i grøntsagerne og smag til.
- Hvis mulig brug en grillpande, ellers så en normal pande med olie og lad panden blive godt varm. Drys fjæsingfileternes kød side med salt og peber. Grill fileterne på skindsiden i 4-5 min. - pres dem mod grillpanden, evt. med en palet. Tag straks den grillede fisk af panden - så den ikke brænder fast.

#### Tip

- I stedet for fjæsingfileter kan man bruge rødfiske- eller knurhanefileter, begge med skind.

# Bagt fjæsing med råstegte kartofler

## 4 Personer – 40 minutter

Fjæsingfileter medskind (ca. 500 g)

Smør 25 gr

Olie 2 spsk.

Grønne oliven (sten fri)

Skallen fra 1 citron

Tørrede Chiliflager 0.25 tsk.

Groft salt ½ tsk

Friskkværnet peber

Hvidvin 2 dl

Fiskefond 1 dl

Maizena 0,5 spsk.



## Tilbehør

Frisk tomatsalat med feta og brød.

## Sådan gør du

### Fisk

- Kom hvidvin, smuldret bouillonterning, maizena, oliven, strimler af citronskal, chiliflager, salt og peber i et ildfast fad og rør det godt sammen. Læg fiskefileterne på med skindsiden opad og dryp med en god olivenolie. Bag ved 200 grader i 15-20 min. til fisken er mør. Træk skindet forsigtigt af og drys med hakket persille.

### Kartoflerne

- Skrub kartoflerne godt og skær dem i 1 cm tykke skiver. Varm smør og 2 spsk. olie op på en pande og lad det bruse af. Kom kartoflerne ved, krydr med salt og peber og rist dem gyldne og møre ved middel varme i ca. 20 min. Krydr med lidt groft salt inden servering.

### Tip

- I stedet for fjæsingfileter kan man bruge skrubbe, rødspættefileter eller pighvar begge med skind.

# Gravet fjæsing med rævesauce og brød

## 4 Personer – 2 dage

Fjæsingfileter uden skind i mundrette stykker (ca. 500 g)

Salt 50 gr

Rør sukker 60 gr

Sort peber 05 tsk.

Tørret dild 4 spsk.

Tørrede Chiliflager 0.25 tsk.

Soja 1 dl.

### Rævesauce

Olivenerolie 1 dl

Brun farin 20 gr

Dijon sennep 2 tsk.

Æblecidereddike 1 spsk.

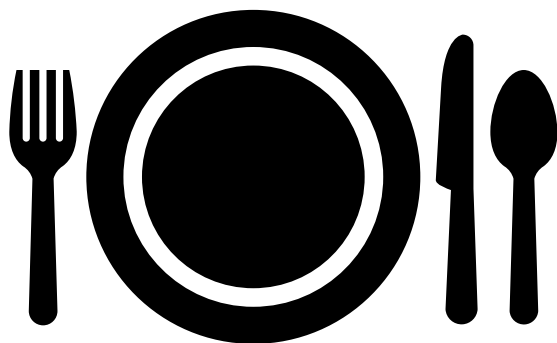
Tørret dild 1 spsk.

Salt 0,5 tsk.

Sort peber 0,25 tsk.

## Tilbehør

Frisk salat med bær, nybagt brød og smør.



## Sådan gør du

### Fisk

- Bland salt, sukker, peber, tørret dild og soja i en skål

Vend fjæsing stykkerne op i krydderi blandingen.

Hæld fjæsing og krydderi blanding op i en pose og læg den i køleskabet i 2 til 3 dage – hver gang køleskabet åbnes vendes posen.

### Rævesauce

- Pisk alle ingredienserne sammen med et piskeris i en skål og smag til med salt og peber. Alt afhængig af hvor stærk en sennep, man bruger, skal den måske have lidt mere sukker, lidt mere sennep eller lidt mere eddike.

- 

### Tip

- I stedet for fjæsingfileter kan man bruge laks eller havørred, begge uden skind.