

Steg makrel med tomater

4 Personer – 25 minutter

Makrelfileter med skind (ca. 600 g)

Smør 50 gr

Rødløg i både (ca. 200gr)

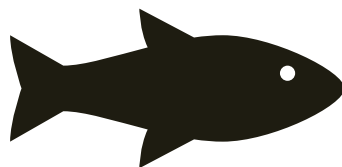
Cocktailtomater i halve 400 gr

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, hvidløg, salt og peber. Svits i yderligere ca. 1 min., vend merian i grøntsagerne og smag til.
- Tag en grillpande med olie og lad panden blive godt varm. Drys makrelfileternes 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 makrelfileter kan man bruge fjæsing- eller knurhanefileter, begge med skind.

Bagt makrel med råstegte kartofler

4 Personer – 40 minutter

Makrelfileter medskind (ca. 600 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

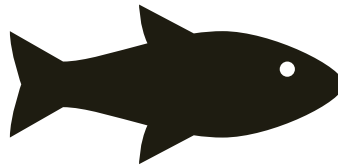
Hvidvin 2 dl

Fiskefond eller hønsefond 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 olivenolie. Bag ved 200 grader i 10-15 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 makrelfileter kan man bruge fjæsing eller rødspættefileter, begge med skind.

Gravet makrel med rævesauce og brød

4 Personer – 3 dage

Makrelfileter uden skind (ca. 500 g) (Evt. Frosset filet).

Salt 70 gr

Sukker 90 gr

Sort peber 0.5 tsk.

Tørret dild 4 spsk.

Tørrede Chiliflager 0.25 tsk.

Soja 1 dl.

Rævesauce

Olivenuolie 1 dl

Brun farin 20 gr

Dijon sennep 2 tsk.

Æblecidereddike 1 spsk.

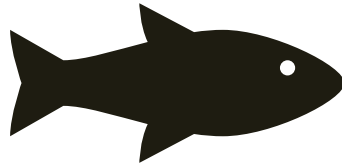
Tørret dild 1 spsk.

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 makrelfileterne op i krydderiblandingen.

Hæld makrel og krydderi blanding op i en pose og læg den i

køleskabet i 1 til 2 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 makrelfileter kan man bruge fjæsing eller havørred, begge uden skind.