



Välj färsk eller frysta rödspättafileer, om du inte får tag på färsk skärgårdsflundra. Citronsaft, dill och kapor gör smaken gudomlig.

Stekt spätta

med squashröra och potatis (glutenfri)

4 portioner

- 4 skärgårdsflundror eller rödspätta, urtagna och fladda
- 1 ägg
- 1/2-1 dl majsgrön, Polenta
- salt
- svartpeppar

Till stekning

- smör eller margarin

Garnering

- 1 (ca 300 g) squash
- 1-2 msk pressad citronsaft
- 2 msk hackad dill
- 2 msk kapor
- salt
- svartpeppar

Att servera till

- kokt potatis
- citronklyftor
- blandad sallad

Så här gör du

- Skölj fisken och låt den rinna av väl. Vispa ägget lätt. Blanda majsgrön, salt och peppar.
- Doppa fisken först i ägget, sedan i majsgrönen.
- Stek fisken vackert gyllengul i matfett, tills den är genomstekt. Prova genom att lossa fiskköttet från ryggraden. När det lossar lätt och är vitt och ogenomskinligt, är fisken klar.
- Dela, kärna ur och skiva un-

der tiden squashfrukten. Stek den i lite matfett, cirka 5 minuter. Häll på pressad citronsaft, tillsätt dill och kapor. Salta och peppa.

5 Bjud den nystekta fisken med squashröra, kokt potatis och citron. En blandad sallad och grovt knäcke är gott till. Välj glutenfritt knäcke vid celiaki.

Tips! Ett äpple efter maten gör middagen komplett.

Näringsbetyg

Energi	😊😊😊
Fett	😊😊😊
Fibrer	😊😊😊



Majsgrön, Polenta, ger en fin, gyllengul panering och passar utmärkt att använda till både fisk och kyckling. Majsgrön innehåller inte gluten.



Laxfilé är bra och billig mat. Tillsammans med soltorkade tomater, champinjoner och crème fraiche med franska örter blir det en riktig festmåltid.

Laxsås

med pasta och morötter (glutenfri)

4 portioner

- 1 liten purjolök
- 200 g färsk champinjoner
- 1 bit (ca 350 g) laxfilé
- 8-10 mjuka tomater
- 1 msk smör eller margarin
- salt
- peppar
- 1 burk (2 dl) crème fraiche med franska örter

Att servera till

- nykokt pasta
- rårivna morötter
- citron dressing

Så här gör du

- Ansa, skölj och strimla purjon och champinjoner. Bena ur, ta bort skinn och skär laxen i tärningar. Strimla tomaterna.
- Fräs purjo och champinjoner tills den vätska som bildats kokat in. Salta och peppa.
- Lägg i laxtärningarna och fräs ytterligare under lock cirka 5 minuter.
- Tillsätt tomaterna och häll på crème fraiche. Hetta upp laxsåsen, men låt den inte koka längre, så att fisken blir torr.
- Servera direkt med nykokt pasta och en assiett med citrondressade rårivna morötter. Välj glutenfri pasta vid celiaki!

Näringsbetyg

Energi	😊😊😊
Fett	😊😊😊
Fibrer	😊😊😊



Soltorkade tomater finns numera i flera varianter. En relativt ny sort är de mjuka som kan ätas direkt, till skillnad från de hårda, torkade som bör blötläggas i vatten före användning. Soltorkade tomater marinerade i olja finns både på burk och i lüsvikt.

På nästa sida hittar du förklaringen till våra näringsbetyg.