

Vesterhavshotellet Vedersø Klit

v/Gitte og Aksel Kiilerich

Vedersø Klitvej 59, Vedersø

6990 Ulfborg

Tlf. 97 49 52 22

A LA CARTE
RESTAURANT



Pandestegt Rødspætte

1 person

Ingredienser

1 stk. rødspætte

1 dl. mel

75 g smør

1 dl. fløde

groft salt

½ dl hakket persille

½ tomat

Broccoli, blomkål, grønne asparges,

gulerødder i strimler,

kartofler

Tilberedning

Rødspætten renses.

Den vendes i mel og steges på panden i smør.

Rødspætten steges gylden på begge sider, krydres med groft salt.

Lægges på en bradepande og stilles i ovn i 10 min. til den er færdig.

Tomaten halveres og stilles i ovnen sammen med fisken.

Smør smeltes og bages op med mel – mælk og fløde tilsættes. Hakket persille vendes i og smages til med salt og pebermix.

Grøntsager dampes og serveres med fisken.

Kartofler samt saucen serveres apart.



Hurra for Fisk
Hvide Sande Kogebogen