



Tilberedningstid: 35 min.

# Fiskefilet

## med kartofler og tomatsalat

### Ingredienser:

250 g rødspættefileter, el. anden lys fisk

Ca. 1 dl rugmel

1 spsk. rapsolie

Salt og peber

300 g små kartofler

1 tsk. rapsolie

Salt

125 g cherrytomater

1 lille løg

½ agurk

1 tsk. rapsolie

1 tsk. eddike, gerne balsamico

Salt og peber

30 g pickles-salat (findes på køl sammen med pålægssalater)

20 g fromage frais

### Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200° og vask kartoflerne, skær dem evt. i halve.
- Dup kartoflerne tørre og put dem i en pose sammen med olie, salt og peber. Posen omrystes.
- Fordel kartoflerne i et ildfast fad og sæt det i ovnen i 20-30 min.
- Skær agurk, løg og tomat i små stykker.
- Bland rapsolie, eddike, salt og peber og fordel det over grønsager.
- Rens rødspættefileterne og dup dem tørre med køkkenrulle.
- Vend rødspættefileterne i rugmel og steg dem i rapsolie 7-10 min. på hver side.
- Krydr med salt og peber.
- Lav remoulade ved at blende pickles med en stavblender, og rør herefter fromage frais i, sammen med salt og peber.



Energi pr. person:  
1904 kJ / 456 kcal

|           |       |
|-----------|-------|
| Protein   | 26 %  |
| Kulhydrat | 48 %  |
| Fedt      | 26 %  |
| kostfibre | 7.1 g |