

# FISKEFILET

TIL: 4 PERS.  
TID: 30 MIN.



## DET SKAL DU BRUGE

8 fiskefileter (rødspætte, ising, skrubbe)

150 g. rugmel (kan erstattes af rasp, boghvedeflager, sesam eller havregryn)

150 g. hvedemel

2 æg

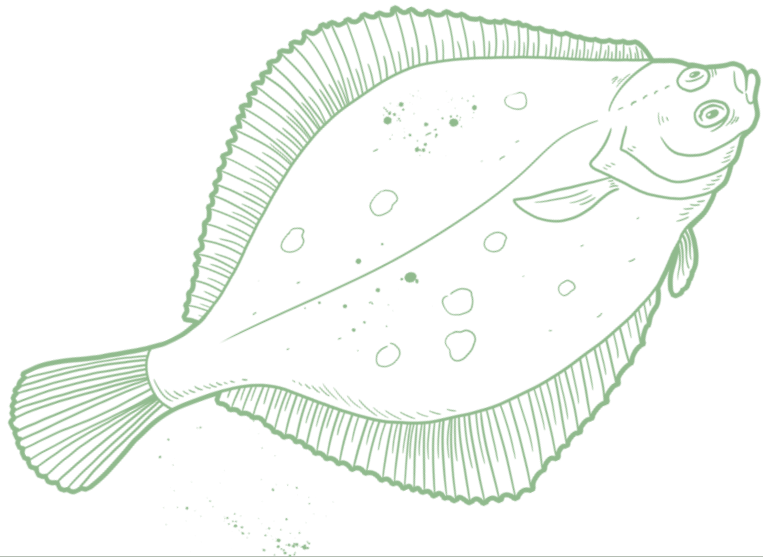
Olivenerolie

Smør

Citron

## SÅDAN GØR DU

1. Hæld hvedemel i en dyb tallerken.
2. Slå æggene ud i en dyb tallerken og pisk dem sammen med en gaffel.
3. Hæld rugmel i en dyb tallerken.
4. Vend først fileterne i hvedemel, derefter i æg og til sidst i rugmel en efter en.
5. Varm en pande op til middelvarme .
6. Krydr fiskefileterne med salt og peber mens de steger.
7. Kom olie og smør på panden og steg fiskefileterne i ca. 3 min. på hver side. Fiskefileterne er færdigstegte når kødet er hvidt og let går fra hinanden.
8. Server med citron og remoulade på f.eks. rugbrød.



## TIPS OG TRICKS

- Man kan hakke urter helt fint og blande i melet. Husk at urterne skal være helt tørre.
- Du kan også vende revet citronskal i melet.
- MADlejr har også en opskrift på remoulade, som er god til fiskefileterne.