

Rødspette «Meuniere» (4 personer)

med rødbete- og kaperssmør, salat på aspargesbønner- og hjertesalat, potetstappe med pepperrot- og dill

Rødspette «Meuniere»

4 stk rødspette, uten hode, à 400 g
Salt og pepper
2 dl hvetemel
Rapsolje og Rørossmør, til steking
Rødbete- og kaperssmør, 2 bokser, 360ml/g

Salat på aspargesbønner- og hjertesalat

2 pk aspargesbønner(500 g)
1 stk hjertesalat, skylt og finkuttet
2 ss olivenolje extra virgin(fra Unio, Anfosso eller Pianogrillo)
30 g Rørossmør
Salt og pepper

Potetstappe med pepperrot- og dill

500 g skrelt mandelpotet(ca. 650-700 g uskrelt)
100 g Rørossmør
2 dl Røroshelmjølke
50 g pepperrot, skrelt og fint revet
1 liten bnt dill, grovkuttet
Salt

Fremgangsmåte:

Krydre rødspettene med salt og nykvernet sortpepper. Vend dem i hvetemel og stek dem i rapsolje og smør, på middels varme, til de får fin gylden farge (ca. 3-4 minutter på hver side). Legg i ovnsfast form og stek ferdig i 180 graders ovn i ca. 5-6 minutter.

Varm opp rødbete- og kaperssmør.

Kutt endene av aspargesbønnene. Kok dem al dente i godt saltet vann(3 ss salt/liter vann). Det tar 5 minutter. Fres dem i en kjele, med olivenolje og smør. Vend inn strimlet hjertesalat mot slutten. Smak til med salt og nykvernet sortpepper.

Kok opp mandelpotetene og la dem trekke ferdig. Hell av vannet og la potetene dampe seg tørre. Knus dem med en potetstamper/ballongvisp, og rør inn smør, helmjølke, revet pepperrot og dill. Smak til med salt.