

HVERDAGSBØNNER #5

STEGT FISK MED BØNNEPURÉ OG SPRØD SALAT

Fisk: Skær fisken ud i 4 stykker, og drys lidt salt henover dem. Lad dem stå og hvile et kvarters tid, før du steger dem i en blanding af smør og olie. Krydr med salt og peber.

Bønnepuré: Svits løg og hvidløg i lidt olivenolie ved middelvarme. Tilsæt bønnerne samt lidt af vandet fra dåserne, og lad det simre omkring 10 minutter. Kort før servering blender du det hele med en stavblender. Smag til med salt og juster evt. konsistensen med lidt vand.

Smørsauce: Smelt smørret i en gryde, og lad det småsimre et par minutter. Tilsæt citronsaft, mandler og kapers, og varm det godt igennem.

Salat: Bland salat og fennikel, og hæld lidt olie og citronsaft over. Smag til med salt og peber.

Servér fisken med bønnepuré, smørsauce og salat.

INGREDIENSER

600 g hvid fisk, eks lys- eller mørksej, kuller eller torsk
Salt og peber

Bønnepuré:

1 løg
2 fed hvidløg
olivenolie
2 ds. kogte hvide bønner
Salt

Smørsauce:

100 g. smør
1 spsk citronsaft
100 g smuttede mandler
2 spsk kapers

Salat:

1 pose feldsalat eller lignende
1 fennikel skåret i tynde skiver
Olivenolie
Citronsaft
Salt og peber

***Kristus, giv mig lys af dit liv, håb af din opstandelse fra de døde og saltets styrke af din opstand mod mørket og mørkets kræfter. Så jeg kan være hvad du siger jeg er: lys og salt.
Amen!***