



STEGT SLETHVAR MED GRILLEDE LØG OG SALSA VERDE

Af Theis Brydegaards, fra bl.a. Kadeau og Godmorgen Danmark



4 personer

SLETHVAR

- Slethvar skæres i filet
- Salt og peber
- Olie til stegning
- 50gram smør
- 1 fed hvidløg, knust
- 1 stængel timian eller rosmarin

Krydr fisken med salt.

Varm en non-stick pande op til den er rygende varm med et par spsk. neutralolie.

Læg forsigtig fisken på panden. Lad fisken stege et par minutter uden at rører ved den.

Lad den brune. Skru ned for varmen til middel, tilsæt smør, hvidløg og krydderurter.

Lad smørret bruse op omkring fisken. Vend nu fisken om, og steg færdig.

Krydr med salt og peber og server fisken med det samme.

GRILLEDE LØG

- 12 stk. Miniporre eller forårsløg, skyllede og fri for jord
- Salt og peber
- Lidt olie
- Skål af ½ citron
- Lidt hakkede krydderurter

Varm en pande op til den er rygende varm. (Eller tænd op for grillen)

Kom et par spsk. olie på løgene samt salt og peber, og vend det hele godt rundt.

Kom nu de olierede løg på panden og steg/gril dem til de er møre.

Smag til med salt og peber, revet citronskal og krydderurter.

SALSA VERDE

- 2 fed hvidløg
- 10 ansjosfileter af rigtig god kvalitet
- 3 spsk. kapers
- 1 spsk. Dijon sennep
- ½ dl hvidvinseddike
- 3 dl. Rigtig god olivenolie
- 1 dl. Mandler uden skal (eller en anden type nød)
- 4 håndfulde krydderurter. (Alt smager godt, så vælg dine favoritter)

Det hele kommes i en blender og blendes til en ensartet homogen masse.

Spæd evt. med lidt mere olie/vand hvis salsaen bliver for tyk.

Lad den gerne trække en times tid inden servering.

Retten kan serveres med kogte kartofler, vendt i lidt smør. Gode ansjoser, saltet citron og andre grillede grøntsager.

SALTET CITRON

1 økologisk citron skrælles med en tyndskræller og skallen lægges i salt og trækker gerne 1 døgn. Herefter skylles citronskallen fri for salt, hakkes fint og kommes i et par skefulde god olivenolie.

