FISK

# Rödspätta Grenoble

Kock: **Per Morberg** Tid: **30 min** Portioner: **4**

30

En läcker fiskrätt med smörfrästa rödbetor och kapris som serveras med nykokt potatis.

Rödbeta i ättika, oj oj oj - svårt till vin. Här ser jag ett utmärkt tillfälle att påminna om att det är tillbehören mer än köttet eller fisken som bestämmer dryckesvalet. Det är de som är de stora smakbärarna. Till den här rätten får det utan tvekan bli en fatlagrad chardonnay som blir perfekt till det brynta smöret och syran i rödbetorna. Jag föreslår även Pommac.

## INGREDIENSER

4 stycken hela rödspättor à 300-400g (el 800 g filé)
1 dl vetemjöl
2 dl ströbröd
salt och vitpeppar
smör till stekning

**Garnityr**

300 g rödbetor, inlagda
smör till stekning
5 msk kapris

1 dl färsk dill, hackad

**Servering**
kokt potatis

## GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 100°C. Skala potatisen och koka dessa i lättsaltat vatten.Skär bort huvudet på rödspättorna och rensa bort inälvorna. Klipp bort fenorna runtom. Skölj fisken och torka bort slemmet.

2. Panera spättorna i en blanding av vetemjöl, ströbröd, salt och peppar.Hetta upp rejält med smör i en stor stekpanna och stek rödspättorna i 4?6 minuter på varje sida, först med ovansidan ner, på medelvärme. Ta upp dem och håll dem varma i ugnen i långpanna.

3. Tärna rödbetorna till garnityret. Torka ur stekpannan och hetta upp smöret. Lägg i rödbetstärningarna och kaprisen och bryn dem några minuter. Tillsätt hackad dill på slutet. Lägg fisken på varma tallrikar och häll över rödbetsblandningen. Servera med kokt potatis.