

SANDART

*skindstegt – på spinat med
bagte tomater og timiansauce*



www.aquapri.dk

Til 4 portioner

Ingredienser:

600 g sandartfilet med skind (*skindet skal være skrabet fri for skæl*)

lidt olie til stegning
salt og peber

400 g spinat
12 blommetomater
1 dl kraftig hønsefond
100 g smør
1 spsk. plukkede og skyllede timianblade

Tilberedning:

Tomaterne sættes på bagepapir på en plade og bages i ovnen ved 100° C i 75 minutter.

Spinaten ribbes og skylles i frisk vand flere gange.

Sandartfileterne steges på en pande i lidt olie – først 2-3 minutter på skindsiden, indtil skindet er smukt gyldent.

Kødsiden krydres med salt og peber. Herefter vendes sandartfileterne og steges 1 minut på

kødsiden, hvorefter de straks serveres.

Imens fisken steges, koges hønsefonden op, smørret piskes i, og timianbladene tilsættes.

Samtidig steges spinaten på en pande i 2 minutter – krydres med salt og peber.

Sandarten anrettes på spinaten, sauce lægges omkring, og tomaterne placeres ved den ene side.

Har du ikke en hønsefond, kan der i stedet for timiansaucen serveres en krydderurteolie:

Ingredienser:

2 håndfulde skyllede krydderurter, f.eks. persille, basilikum, dild og kørvel

½ fed hvidløg

1 dl koldpresset rapsolie

2 spsk solsikkekerner

salt og peber

Tilberedning:

Krydderurter, hvidløg og olie blendes, solsikkekerner tilsættes, blendes til en ensartet konsistens og smages til med salt og peber.

www.aquapri.dk

aquapri

dansk familieejet fiskeopdræt med over 120 års erfaring

Vi producerer og leverer friske sandart fra dansk akvakultur i en flot og ensartet kvalitet hele året. Vores sandart kommer fra ansvarligt opdræt i recirkuleret anlæg med rent vand fra egen boring. Vi er stolte af vores unikke sandart. Kødet har en fin struktur og en fast konsistens, og så smager det bare himmelsk.

Velbekomme!