

OVNBAGT SANDART

– paneret med panko rasp og parmesanost

En sprød lækkerbissen, som kan nydes enten varm med tilbehør eller kold som en lækker haps!

Bagt i ovnen v/220°C på et kvarter. Nemt, hurtigt, sundt og velsmagende.

aquapri
handpicked luxury seafood



Hovedret til 4 personer:

- 600 g sandartfilet uden skind
- 1,5 dl. panko rasp
- 0,75 dl. friskrevet parmesanost
- 2 spsk. smør
- 1 fed hvidløg
- 1 økologisk citron
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 1 knivspids chiliflager
- 1 spsk. friskhakket persille til pynt

Tilbehør: Nye kartofler og smørsauce – eller hvad man nu er til?

Sådan gør du:

1. Tø fisken op, hvis den er frossen.
2. Riv citronskallen i en skål – tilsæt panko rasp og det blødgjorte smør (blødgøres f.eks. på 10 sek. i mikroovn)
3. Tilsæt friskrevet parmesanost og presset hvidløg – vend forsigtigt blandingen med en gaffel, indtil paneringen har fået en jævn og fugtig konsistens – tilsæt salt, peber og chiliflager.
4. Skær fisken i passende stykker (7-8 cm.), læg bagepapir i en bradepande, pensl papiret let med lidt olie og placer fisken på papiret.
5. Pres paneringen fast ovenpå fiskestykkerne og bag dem midt i ovnen ved 220°C i et kvarter.
6. Dryppes med citronsaft og pyntes med friskhakket persille inden servering.

Serveres f.eks. med nye kartofler og smørsauce – eller nydes kolde som lækre hapsere.

