



Rødspættefileter med blomkålsremoulade og æble-spinatsalat

Panerede rødspætte-fileter er altid et hit i børnefamilier, og her får de selskab af en vanedannende blomkålsremoulade, der med fordel kan laves en dobbeltportion af, så der er til hele ugen.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Blomkålsremoulade

½ blomkål

1 dl eddike

½ dl sukker

2 kviste frisk timian

2 kviste frisk dild

3 peberkorn

4 spsk creme fraiche 18 %

2 spsk mayonnaise

½ tsk gurkemeje

½ tsk karry

1 knivspids salt

1 spsk kapers

Æble-spinatsalat

100 g babyspinat

1 æble

olivenolie

1 håndfuld mandler

Desuden

500 g rødspættefileter

2 æg

hvedemel

rasp

2 spsk olivenolie

1 spsk smør

flagesalt

Opskrift, foto og styling: Julie Karla

Tilberedning

- 1 Skær blomkålen ud i små buketter.
- 2 Kog eddike, sukker, timiankviste, dildkviste og peberkorn op i en lille gryde. Tag det af varmen, når sukkeret er smeltet.
- 3 Kom blomkålsbuketterne i og sæt gryden på køl.
- 4 Rør creme fraiche og mayonnaise sammen i en skål. Tilsæt krydderier og kapers.
- 5 Rør sammen til en dressing og smag til med salt.
- 6 Når buketterne er afkølede efter ca. 15 minutter på køl, hældes lagen fra og de blandes med dressingen.
- 7 Skyl babyspinaten, kom det på et fad og vend med skiver af æble.
- 8 Rist mandlerne let på en tør pande.
- 9 Hæld lidt olivenolie over salaten og drys til sidst med de ristede mandler.
- 10 Pisk æggene sammen i en dyb tallerken. Hæld hvedemel i en anden dyb tallerken og rasp i en tredje tallerken.
- 11 Vend først fileten i hvedemel, dernæst æg og til sidst rasp.
- 12 Steg fiskefileterne på en varm pande ved høj varme i olie og smør. Et par minutter på hver side.
- 13 Drys flagesalt over de færdigstegte rødspættefileter og servér.

