



Fiskefilet med agurkesalat og rabarberkompot

Rabarber er fantastisk med fisk. Du kan vende fisken i rugmel som her, eller lave en dobbelt panering ved at vende fisken i mel, pisket æg og rasp.



Bedøm opskrift



30 min



Apr – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

Kompot

550 g **rabarber, i stykker (400g renset vægt)**

200 g sukker

Agurkesalat

1 dl sukker

1 dl lagereddike

½ dl koldt vand

1 **agurk**

peber

Fisk

10 fiskefileter

rugmel

smør eller olie til stegning

salt

Tilbehør

kogte kartofler

hakket dild

finthakket purløg

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Kom rabarber og sukker i en kasserolle og lad det simre i 10-15 minutter.
- 2 Kom sukker og eddike i en anden kasserolle og lad det koge til sukkeret er smeltet.
- 3 Kom kartofler i en gryde med vand og et nip salt. Kog i ca. 15 minutter til kartoflerne er møre.
- 4 Tag rabarberkompotten af og sæt på køl.
- 5 Hæld eddikelagen i en skål og kom $\frac{1}{2}$ dl koldt vand i så lagen køler hurtigt.
- 6 Skær agurken i tynde skiver og kom den i en lune lage. Krydr med peber.
- 7 Vend fisken i rugmel og steg den gylden og lækker i olie og smør.
- 8 Steg i 1-2 minutter på hver side. Krydr med salt.
- 9 Vend kartoflerne med friske krydderurter og eventuelt en klat smør.
- 10 Servér fiskefileter med agurkesalat, rabarberkompot og kartofler.



Tip

Rabarberkompotten kan også sagtens bruges på yoghurt.

