



Rødspætter i sprød salat med ærtepesto

Der er masser af smovs og skønne fisk i de sprøde salatblade. Server med lune fladbrød, tortillas eller pitabrød.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Aug



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

2 pakker rødspætter, 500 g

Ca. 75 g hvedemel

3 æg

Ca. 100 g rasp

Salt og peber

Rapsolie til stegning

1 iceberg

1 agurk

1 bundt forårsløg

1 bundt dild

200 g ærter

2 spsk. mandler

1 fed hvidløg

1 spsk. ekstra jomfru olivenolie

4 fladbrød, tortilla eller pitabrød

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Dup rødspætterne tørre med køkkenrulle. Halver dem på langs. Vend rødspætterne i mel, sammenpisket æg og rasp tilsat salt og peber. Varm olien på en slip let pande og steg rødspætterne på begge sider, til de er gyldne og godt sprøde.
- 2 Del salaten i store blade. Skær agurken i halve skiver og snit forårsløg.
- 3 Kom ærter i en blender sammen med mandler, presset hvidløg og olie og kør til en pestolignende konsistens.
- 4 Lun fladbrødene og server til de sprøde rødspætter i icebergsalat med agurk, forårsløg og ærtepesto. Drys med hakket dild.

