



Lindholmen Matsal recept

Fiskskolan 13 och 27 april 2016

Smörstekt plattfiskfilé

700 g vit plattfiskfilé ex. rödspätta, rödtunga, bergtunga

En rejäl klick smör

Salt

Rågmjöl

Dela upp filéerna i 4 LIKA stora portioner. Vik ihop dem med den "vita sidan" utåt. Torka dem torra och salta på båda sidor en stund innan stekning. Vänd fisken i rågmjöl.

Låt smöret smälta i en stekpanna på medelhög värme. När smöret börjar fräsa läggs fisken i med den "fina" sidan ned. När ytan blivit gyllenbrun vänds fisken.

Låt den gå ett par minuter och ös med smöret. Placera på en ugnform eller plåt och värm vid servering i ugn till ca 46-48C innertemperatur.

Man kan också försiktigt sticka en liten kniv i mitten av fiskbiten och kontrollera så att köttet är klart.