

Rødspættefilet m. laksefars og sauce royale

Mandag 9. marts 2026

Ingredienser

5 dobbelte fileter

¼ løg

½ citron

300 gr. laks

1½ tsk. salt

½ tsk. peber

½ spsk. mel

2-3 æg

½ dl. mælk

1 spsk. Hakket dild

1½ dl. hvidvin

Sauce

80 gr. smør

2 dl. crème fraiche 38%

3 skalotteløg hakkede

1 tsk. Dijonsennep

1 æggeblomme

1 fed hvidløg

1 spsk. citronsaft

1 spsk. hakket persille

salt og friskkværnet peber

200 gr. sukkerærter

Små gulerødder

Fremgangsmåde

Blend laksen, tilsæt æg, mælk og salt og peber. Rør dilden i til sidst.

Skyl og rens fileten. Bred den ud og læg laksefarsen på rul fileten sammen.

Læg fisken i et smurt fad med samlingen nedad. Hæld lidt hvidvin ved og et par skiver citron og evt. et par løgringe ved. Smør et stykke bagepapir med smør og læg over. Pak det så tæt som muligt så fisken ikke bliver tør

Sættes i ovnen v. 150 grader i ca. 20-30 minutter. De skal være faste når i trykker på dem.

Sauce

Skær smør i tern og hak skalotteløg fint. Sauter skalotteløgene. Hæld ½ dl hvidvin i lad koge igennem. Kom alle ingredienser i en kasserolle.

Kort før spisning tænder du for blusset og lader sovsen varme op til kogepunktet imens du rører rundt. Når den når kogepunktet, slukker du for blusset og tager sovsen af varmen.

Giv gulerødderne et lille opkog. Sauter dem færdig på panden ikke brune Vend evt. ærterne på panden i lidt smør

Server brød til