

Skærisingfilet med parmesan, valnødder og ansjosstegt spidskål



INGREDIENSER (4 PERSONER)

- 600 g. skærisingfilet uden skind
- 50 g. parmigiano reggiano (Parmesan)
- 1 dåse ansjoser
- 50 g. valnøddekerner
- 4 fed hvidløg
- 1 stk. citron
- 1 bundt persille
- 1 stk. spidskål
- 750 g. små kartofler

Du skal selv have:

- Salt
- Sort peber
- Smør
- Olivenolie
- Neutral olie til stegning
- En smule rug- eller hvedemel

Redskaber:

- Skærebret
- Kniv
- Morter
- Pande
- Gryde

Hovedingrediens: Fisk

Sæson: Forår, efterår, sommer og vinter

Tilberedningstid: 35 minutter



NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

D-vitamin: 5,79 µg

Kalk: 321 mg

Protein: 43,9 g.