

på tallriken

Helstekt rödspätta med kantareller, bondbönor & krondill



4 personer:

- 4 hela rödspättor á ca 350 g
- 1 l färska kantareller
- 400 g bondbönor
- 2 kvistar krondill
- 2 scharlottenlökar, finhackade
- 2 msk god sherryvinäger
- smör
- neutral rapsolja
- flingsalt och vitpeppar från kvarn
- rågmjöl till panering

Gör så här:

1. Rensa och putsa kantarellerna. Förväll och skala bondböorna.
2. Salta och peppra fiskarna. Panera dem i fint rågmjöl. Stek fisken i rikligt med smör och lite rapsolja i en stor stekpanna, ca 4-5 minuter på var sida.
3. Lägg över dem på ugnsplåtar och håll varma på 100°C i ugnen. Spara spadet som bildas.
4. Stek kantarellerna i smör med klippt krondill och finhackad scharlottenlök, vänd ner bondböorna i kantarellerna, salta och peppra.
5. Bryn ett par matskedar smör i en kastrull. Slå på sparat stekspad och smaksätt smöret med sherryvinägern.
6. Lägg upp spättorna på tallrikar. Fördela kantarellerna och böorna på spättorna och skeda över det brynta vinägersmöret på varje tallrik.
7. Servera genast.