

Ingredienser:

2 store rødspætter eller filetter
Gode faste kartofler
Mini, let- eller skummetmælk
Margarine til stegning
Mel
2 skiver citron

Sovs:

3 dl mini, let- eller skummetmælk
2 spsk. hvedemel eller majsstivelse
Masser af frisk persille

Tilberedning:

1. Mælken varmes op, og jævnes med mel eller majsstivelse
2. Tilsæt den hakkede persille og smag til med salt og hvid peber
3. Hold sovsen varm til der er klar til servering
4. Rødspætterne dyppes i mælk og vendes i mel
5. Fisken steges forsigtigt på en slip-let pande med lidt margarine
fiskene vendes ofte og forsigtigt. Man kan ikke foretage sig andet under stegningen

Tilbehør:

2 skiver citron
Evt. en kvist dild, som pynt

Vær omhyggelig med at tilsætte salt og peber i saucen, den må ikke være "smagløs"

Rødspætter med persillesovs

(2 personer)

