

# Paneret rødspætte



2 friskfangede rødspætter  
1 æg  
2 spsk. rasp  
2 spsk. mel  
salt og peber  
olie til stegning  
persille  
kartofler – helst nye  
1 citron  
evt. remoulade

## *Fremgangsmåde*

Lav en tallerken med et sammenrørt æg og en anden tallerken med godt blandet mel, rasp, salt og peber.

Rens rødspættene grundigt, tør dem i et stykke køkkenrulle.

Vend først rødspættene i æggeblandingen og derefter i mel/rasp-blandingen.

Steg rødspættene på begge sider på en pande og anret dem med nye kartofler, citron, persille og evt. remoulade.

## *Variationsmuligheder*

I stedet for hvedemel og raps kan du panere rødspættene i quinoamel eller majsmel, som er sundere end hvedemel.

Hvis du bruger majsmel, får paneringen en flot gul farve.

## *Sund erstatning for persillesovs*

Skyr

Hvidløg – presset

Persille – hakket

Salt og peber

Bland og server til eller på rødspætterne.