

Pönnusteikt lúða með sósu

(fyrir u.þ.b. fóra)

Innihald:

- 4 lúðuflokk
- 1 sítróna
- 1/2 bolli hveiti
- 1/4 bolli brætt smjör
- 1/4 bolli þurrri hvítvín
- 1/2 bolli rjómi
- 2 msk fínsöxuð fersk steinselja
- 4 msk fínsöxuð fersk basilika
- Salt og pipar eftir smekk



Aðferð:

Skolið lúðuflokkinn og þerrið. Kryddið flokkinn með salti og pipar og stráðið yfir þau hveiti. Steikið lúðuflokkinn upp úr smjöri á miðlungs hita í 4-5 mín, eða þangað til hveitið er orðið fallega brúnt. Fjarlægjið fiskinn af pönnunni og hitið á pönnunni hvítvínið, sítrónusafann og rjómann og látið malla í 2 til 3 mín, eða þar til sósan fer að þykkna. Bætið kryddinu út í og látið malla í u.þ.b. mínútu í viðbót. Stáðið steinselju yfir þegar fiskurinn er borinn fram.

Verði ykkur að góðu!



nordanfiskur

Góður kostur
-á hvers manns disk!