

Aborrefilet med smørsauce og spinat

- **Portioner** 2 personer
- **Forberedelse og tilberedning** 20 minutter, 40 minutter i alt
- **Sværhedsgrad** nem

Ingredienser

- 2 aborrefileter
- 150 g spinat
- 100 g små kartofler
- 30 g smør
- basilikum
- 1 citron
- olivenolie
- hvidløg
- 1 løg
- salt
- peber
- 10 g mel

Tilberedning

Tilberedning af aborrefiletten

- Filetér fisken.
- Vend fileterne i mel blandet med salt og peber (forsigtigt, for fileterne er skrøbelige)
- Varm lidt olivenolie på en stegepande, og steg fiskefileterne ét minut på hver side.
- Når fisken er færdig, slukkes for varmen, og der tilsættes lidt smør på panden.
- Det er meget vigtigt, at smørret kommer direkte fra køleskabet og smelter på panden. Tilsæt til sidst lidt citronsaft.

Tilberedning af den sauterede spinat

- Varm lidt olivenolie i en rigeligt stor gryde eller sauterpande, og sauter hvidløg og løg ved middel varme i ca. 1 minut, uden at de tager farve.
- Tilsæt spinat, salt og peber, og vend det med olie, løg og hvidløg. Lad det sautere i 2 minutter.

Tilberedning af de små kartofler

- Kog kartoflerne, og steg dem på en pande i ca. 1 minut.
- Tip: Kom lidt olivenolie i et glas, og tilsæt nogle basilikumblade (eller en anden grøn krydderurt). Efter nogle minutter vil olien have taget smag af urterne.