

# FISKEFILET PÅ MEXIKANERVIS



## INGREDIENSER

( 2 voksne og 2 børn )

- 1 stk. æg
- 50 gram rasp
- 225 gram rødspættefileter salat efter eget valg
- 0.5 stk. agurk
- 15 stk. cherrytomater
- 140 gram løse majs
- 6 stk. fuldkornstortillas
- 300 gram guacamole
- 1 pottefriske koriander salt
- peber
- smør
- olivenolie

## KØKKENTID

30 MIN - Ventetid 0 MIN

Vi har lavet en anderledes og super lækker udgave af den klassiske fiskefilet - Panerede rødspættefileter på tortilla med guacamole og masser af grøntsager. God fornøjelse! - Klip opskriften ud og del :)

## SÅDAN GØR DU

1. Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det sammen. Hæld raspen ud på en flad tallerken og bland med lidt salt og peber. Vend rødspættefileterne i det sammenpiskede æg og efterfølgende i raspen. Steg dem i en blanding af smør og olivenolie på en pande, til de er sprøde og gyldne.
2. Skyl salat, agurk og tomater og skær hele molevitten ud i mindre stykker. Hæld vandet fra majsene og anret alt i små skåle, så alle ved bordet selv kan sammensætte deres yndlingsportion.
3. Lun tortillawrapsene i ovnen eller i mikroovnen.
4. Kom guacamolen i en skål - eller tryk på kokkehuen og lav den selv og stil alt på bordet.
5. Lad nu hele familien rulle deres favorit-wrap og top med friske koriander, hvis I er til den slags. Velbekomme!

## TIL BØRNENE

Opgaver til børn i familien: Lad dine børn halvere tomater, skære agurker og komme det hele i små skåle. Vi har beregnet 250 gram friske rødspættefileter til 2 voksne og 2 børn - det svarer til en af de blå pakker med frisk fisk fra supermarkedet. Så vil der være 1-2 rødspætter pr. person.

# FISKEFILET PÅ MEXIKANERVIS



## INGREDIENSER

( 2 voksne og 2 børn )

- 1 stk. æg
- 50 gram rasp
- 225 gram rødspættefileter salat efter eget valg
- 0.5 stk. agurk
- 15 stk. cherrytomater
- 140 gram løse majs
- 6 stk. fuldkornstortillas
- 300 gram guacamole
- 1 pottefriske koriander salt
- peber
- smør
- olivenolie

## KØKKENTID

30 MIN - Ventetid 0 MIN

Vi har lavet en anderledes og super lækker udgave af den klassiske fiskefilet - Panerede rødspættefileter på tortilla med guacamole og masser af grøntsager. God fornøjelse! - Klip opskriften ud og del :)

## SÅDAN GØR DU

1. Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det sammen. Hæld raspen ud på en flad tallerken og bland med lidt salt og peber. Vend rødspættefileterne i det sammenpiskede æg og efterfølgende i raspen. Steg dem i en blanding af smør og olivenolie på en pande, til de er sprøde og gyldne.
2. Skyl salat, agurk og tomater og skær hele molevitten ud i mindre stykker. Hæld vandet fra majsene og anret alt i små skåle, så alle ved bordet selv kan sammensætte deres yndlingsportion.
3. Lun tortillawrapsene i ovnen eller i mikroovnen.
4. Kom guacamolen i en skål - eller tryk på kokkehuen og lav den selv og stil alt på bordet.
5. Lad nu hele familien rulle deres favorit-wrap og top med friske koriander, hvis I er til den slags. Velbekomme!

## TIL BØRNENE

Opgaver til børn i familien: Lad dine børn halvere tomater, skære agurker og komme det hele i små skåle. Vi har beregnet 250 gram friske rødspættefileter til 2 voksne og 2 børn - det svarer til en af de blå pakker med frisk fisk fra supermarkedet. Så vil der være 1-2 rødspætter pr. person.