



Havsaborre med grönsaker

Havsaborre med purjolök och basilikagrädde

Tillagning

1. Koka upp Alpros växtbaserade alternativ till grädde och låt det reducera till en tredjedel. Ta bort från värmen och tillsätt basilika, citronskal, Tabasco och olivolja. Blanda till slät konsistens. Krydda med salt och peppar.
2. Skär purjolöken i bitar och fräs upp i lite olivolja. Krydda med salt, peppar och muskot. Håll varmt fram till användning.
3. Skär havsaborren i lika delar. Placera på en bakplåt, krydda med nymalen peppar, lite salt och ringla över olivolja. Ställ in havsaborrsfiléerna i förvärmad ugn vid 200 ° C, i 10-15 minuter, beroende på tjockleken. Grädda samtidigt också mandelkroetterna till gyllenbrun färg.
4. Koka potatisen och mosa dem till en mjuk puré. Krydda med salt, peppar muskot och tillsätt olivolja till blandningen. Gör små kroetter, rulla dem i mjöl, äggvitorna och en blandning av ströbröd och mandelflarn. Sätt in en förvärmad ugn (180 ° i 20 minuter). Servera den bräserverade purjolöken, havsaborren tillsammans med mandelkroetterna och basilikasås.



4 portioner



40min



Ingredienser

- 250 ml Alpro växtbaserat alternativ till grädde
- 2 knippe basilika
- rivet skal av 1/2 citron
- ½ tsk Tabasco
- 3 msk olivolja
- nymalen peppar och salt
- 3 purjolökar
- 1 nypa muskot
- 4 havsabborrefiléer (120gr vardera)
- 400gr potatis
- 2 äggvitor
- 30 gr mjöl
- 40 gr ströbröd
- 65 gr mandelflarn

Tillagad med

Alpro Soya Alternativ Matlagningsgrädde

