

Stekt fjällröding med smörslungad färskpotatis och stekta grönsaker.

Eftermiddagens solstrålar letar sig försiktigt in genom de tunna gardinerna, väskor med blöta badkläder och handdukar står fortfarande kvar i hallen och ett klassiskt spår av sand letar sig igenom hela huset eftersom någon, som vanligt, glömde att skölja av sig de sandiga fötterna när vi åkte från stranden.

Det är sommar, sol och noll energi till att hitta på nya maträtter. Oavsett om det är tisdag eller fredag kväll. Men då har jag ett ess jag tar fram - jag lagar fisk. Det går fort, då fisk ofta har kort tillagningstid, och köper du dessutom hem färsk fisk känns det extra lyxigt samtidigt som arbetsinsatsen är väldigt liten.

Idag serverade jag stekt fjällröding, tillsammans med smörslungad färskpotatis och stekta gröna grönsaker. Jag tror knappt det finns något godare på sommaren än färskpotatis med smör och örter!



4 PORTIONER



30 MIN

Fisk

Smörslungad potatis

Ingredienser:

ca 800 g små färskpotatisar
2 msk smör
1 dl dill
Flingsalt

Gör så här:

1. Skrubba färskpotatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten.
2. Häll av allt vatten och låt potatisen ånga av en stund.
3. Tillsätt sedan smör, hackad dill och salt. Slunga runt potatisen så den täcks av det smälta smöret och dillen.
4. Strö till sist över lite flingsalt över den smörslungade potatisen.

Stekt fjällröding

Ingredienser:

ca 600 g fjällröding
Smör att steka i
Salt och peppar

Gör så här:

1. Krydda fisken med salt och peppar.
2. Stek fjällrödingen i en medelvarm stekpanna. Lägg i fisken med skinnsidan först, stek i cirka 3 minuter. Vänd sedan fisken och stek i 2 minuter till.

Stekta gröna grönsaker

Ingredienser:

150 g färska haricot verts
150 g salladsärter
1/2 citron
Olivolja
Flingsalt

Gör så här:

1. Koka haricot verts i cirka 4 minuter. Häll av det varma vattnet och spola bönorna i kallt vatten.
2. Hetta upp lite olja i en stekpanna.
3. Lägg i haricot verts och ärtor. Fräs i någon minut.
4. Ringla över lite olja, pressa saft från 1/2 citron och strö sist över salt.
5. Servera grönsakerna med den stekta fjällrödingen och smörslungad potatis.

Dryckestips till stekt fjällröding med smörslungad potatis:



Spara i lista

Roots Drostdy-Hof Chardonnay Fairtrade

Systembolagsnummer: 12076

85,00 kr

Stekt fjällröding med smörslungad potatis gör sig fint med ett glas Chardonnay. Vi rekommenderar denna i klimatsmart PET-flaska. Med torr, medelfyllig smak med inslag av tropisk frukt, citrus, stenfrukt, vanilj och kryddiga fat.



Om Linnéa:

Linnéas kärlek till bakning och matlagning har gjort [Linnéas Skafferi](#) till en av Sveriges mest älskade bloggar. Linnéa bor i den idylliska lilla byn Jugansbo i Sala, tillsammans med sin sambo och deras två söner och en hund. Här handlar Linnéa närodlade och ekologiska råvaror hos granngårdarna.

Det ekologiska och lagade från grunden har en viktig plats i Linnéas kök. Hennes bok "Gott att ge bort" är fylld av goda och ätbara presenter gjorda med kärlek.

Se också





Pizza Bianco med parmesan och svamp.

Ljuvligt recept på pizza bianco med parmesan och svamp som får smaklökarna att jubla. Dessutom får du ett passande vintips.

[Läs mer](#)



Cape Malay - sydafrikansk fiskgryta med mustiga smaker.

Linnéa har gjort en variant på den sydafrikanska fiskgrytan Cape Malay som har mustiga smaker från kanel, lagerblad, chili och kummin.

[Läs mer](#)



Cacio e Pepe - italiensk vardagspasta.

En riktig klassiker i det italienska köket med ytterst få ingredienser som också går snabbt att tillaga.

[Läs mer](#)



Solgul fisksoppa med torsk och lax.

Ett riktigt bra basrecept på fisksoppa med torsk, lax och saffran som du kokar på 30 minuter.

[Läs mer](#)

Utskrift