

Rape à la marinera

Ingredienser för 4 personer

200 gram marulk salt peppar
3 msk olivolja mjöl
1 st lök
1 msk skalade mandlar
3 st vitlöksklyftor
1 st röd chilifrukt
1 knippe persilja
1 klyfta Vitbröd rostad
1 dl vitt vin
0,4 dl vitt vin
2,5 dl Fisksky
8 st stora räkor

Gör så här

1. Lök finhackad. Skalade mandlar. Vitlöksklyftor skurna i fina skivor. Torkade röd chilifrukt urkärnad och finhackad. Vita brödet skall vara rostad.
2. Skölj fiskfileerna, torka av dem, salta och peppra. Ställ dem åt sidan och låt dem dra.
3. Hetta upp 3 msk olivolja, vänd filéerna i mjöl och stek dem på båda sidorna. Lägg dem i en eldfast form.
4. Bryn löken i resten av oljan och tillsätt mandel, vitlök och chili och sjud en liten stund. Blanda ner persiljan och den rostade brödskivan, häll i vinet och låt den koka upp. Purés såsen i mixern, blanda i fiskkyn, låt koka upp hastigt.
5. Häll därefter såsen över fisken. Ställ in formen i en uppvärmdugn på 175 grader i 10 - 15 minuter, eller till fisken är genomstekt.
6. Servera fiskfileerna på ett uppvärmt fat tillsammans med såsen och räkor.

