

Pålæg til søndagsfrokosten

Læskesteg

Ingredienser

½ kg søde kartofler
1 dl kikærtemel
2 tsk paprika
salt, peber

Friskefileter (eller fredsfisk – fra Månebarnet.dk)

Ingredienser

300 gr store pastinakker/persillerødder
2 dl. kikærtemel
2-2½ dl. vand
½ tsk. karry
1 knsp. røget paprika
1 fed hvidløg
2 tsk. havsalt, lidt peber
Rasp til panering
Olivenolie el. kokosolie til stegning

Fremgangsmåde Læskesteg

Kartoflerne skrælles og skæres på langs i ca. 0,6 cm tykke skiver. Skiverne vendes i en blanding af kikærtemel, paprika, salt og peber – og steges på panden.

Tip

- Serveres på rugbrød med salat, syltede agurker, syltet rødkål – eller i en sandwich med salat og syltede rødløg.

Fremgangsmåde Friskefileter

Pastinakker skrælles og skæres i ca. ½ cm tykke skiver på langs. Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Kikærtemel, vand og krydderier blandes til en tyk pandekagedej.

Vend de afkølede pastinakskiver først i dejen og derefter i rasp. Hvis dejen nemt glider af stykkerne, er den for tynd.

Steg fredsfiskene ved middel varme til de bliver let gyldne på en pande – eller pensl dem med lidt olie og bag dem i ovnen ved 200 grader til de er gyldne.

Tip

- Serveres på rugbrød med vegansk remo og citronskiver – eller som aftensmad med fx kartofler til
- Nori-tang kan ristes, smuldres og anvendes som smags giver hvis fiskesmag ønskes

Velbekomme!

