

Makrel på grønsagsbund med rygeost topping

4 personer

Ingredienser:

600 g makrelfileter
1 løg
3-4 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 bundt forårsløg
60 g kapers
10-12 tomater
Lidt estragon
2-3 spsk. Balsamikoeddike
1 glas hele champignon
Rygeost
1 kilo små kartofler



Fremgangsmåde:

Tilbehør:

Løg, skalotteløg samt hvidløg og champion hakkes fint og svitses i lidt olie/ smør. Tomater skæres i grove stykker, tilsættes sammen med kapers. Når tomaterne falder lidt sammen tilsættes snittede forårsløg, balsamiko, lidt estragon, salt og peber. Det hele snurrer stille og roligt 5-10 minutter.

Makrelfileter:

Steg fileterne på skindsiden i olie/smør 4-5 min. De er færdige, når de er mælkefarvede i kødet på oversiden. Vend *ikke* makrelfileterne undervejs. De er bedst når de er sprøde på skindsiden og bløde som smør på oversiden.

Servering:

Makrelfileterne anrettes på grønsagsblanding i mundrette stykker, som hver toppes med rygeost. Små dildstegte kartofler- flütes kan servres til.