

Rødspætter på porretråde og kokosflader

Ingredienser

2 porrer

1 fed hvidløg

2 dl hvidvin

1 spsk hel rosenpeber

¼ frisk kokosnød – kan erstattes
af en håndfuld kokosflager

4 rødspættefileter

havsalt

friskkværnet sort peber

jomfruolie eller smør



Fremgangsmåde

Del hver porre i 2 – 3 stykker. Skær dem herefter på langs i flade stykker, som efterfølgende skæres i tynde tråde. Læg herefter trådene i bunden af en gryde sammen med hvidløg, kokosflager, hvidvin og rosenpeber.

Rul rødspættefileterne sammen til en rulle med haleenden først og skindsiden indad. Læg rullerne i gryden med grøntsagerne, drys med salt og peber og hvidvin og bring retten i kog - ca. 5 minutter. Tjek lige om rullerne er færdige ellers giv dem 1 minut mere.

Løft forsigtigt rødspætterullerne op fryderys med lidt olivenolie eller en klat økologisk smør. Serveres fx med et godt brød.