



Ví deler et hav

Spis dig til en renere Østersø

Stegte skrubber

Ingredienser: Fiskefiletter, rugmel til at vende dem i, olie til at stege i

- Vend først fiskene i rugmel
- Steg dem på panden olie til de er gyldne på begge sider

Råkost

Ingredienser: Gulerødder til at rive, marinade af citron med honning

- Vask og skræl gulerødderne
- Riv dem groft
- Rør citronsaft sammen med lidt honning til en dressing. Hæld det over gulerødderne

Rodfritter

Ingredienser: Selleri, vaskede skrællede, skåret i stave. Rødbeder, vaskede skrællede, skåret i stave. Olivenolie til at vende fritterne i. Salt, peber, timian til at drysse over.

- Vask og skræl rodfrugterne
- Skær dem i stave
- Vend dem i en skål med olivenolie
- Drys salt, peber og timian over
- Bag dem i ovnen ved 200 grader til de er gyldne

Remoulade

- 2 spsk. gulerod, finthakket
- 4 spsk. cornichoner, finthakket
- 3 spsk. rødløg, finthakket
- 2 spsk. kapers, finthakket
- 2 spsk. hakket persille
- 1 tsk. sennep
- 1 spsk. eddike (fx æbleeddike)
- 1 spsk. græsk yoghurt, eller sødmælksyoghurt
- ½ tsk. karry

- Riv og hak grønsagerne fint. Rør sennep, eddike og karry i yoghurten. Rør det hele sammen

