

Fiskeburger med spidskål og ærtepesto

En suveræn lækker og anderledes måde at få fisk på. Prøv denne sunde burger, der blev et stort hit til åbent hus d. 13. august i Randers Sundhedscenter.

4 personer

Ingredienser:

- 1 lille spidskål
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker
- 1 potte løvstikke eller persille
- 8 rødspættefileter
- 3 spsk rugmel
- Salt og peber
- 2 spsk olivenolie eller flydende stegemargarine
- 4 burgerboller

Ærtepesto:

- 200 g friskbælgede ærter (eller optøede fra frost)
- 30 g parmesanost
- 25 g smuttede mandler
- 1 lille fed hvidløg
- ½ dl jomfru olivenolie
- Salt og peber

Tilberedning:

Halver kålen, fjern de yderste blade og stokken og snit kålen fint. Vend kål med salt og sukker og kram den godt. Hak løvstikke eller persille og vend i kålsalaten.

Vend rødspættefileterne i rugmel og krydr med salt og peber. Varm olien på en slip let pande og steg rødspættefileterne ca. 3 min. på hver side. Vend dem forsigtigt.

Ærtepesto: Kom ærter, reven parmesanost, hakkede mandler, presset hvidløg og olivenolie i en blender og kør til en grov pestolignende konsistens.

Lun bollerne og fordel spidskål, fisk og ærtepesto heri.

TIP: Lav en ekstra portion ærtepesto, så har du en lækker dip til dine grøntsags stænger – lige til madpakken eller aftensnacken.

Kilde: Sæson for god smag