



Senapspanerad fisk med timjanrataouille

Ingredienser 2 personer

200 g sejfilé
1,5 msk senapsfrön, gula
0,5 tsk salt
1 tsk dijonsenap
1 tsk smör

Ratatouille:

0,3 st ratatouille, sats
2 msk timjan, färsk och finhackad

Servering:

sallad

150 g potatis, kokt

Tillagning

Smaksätt ratatouillen med färsk timjan - det smakar gott till den senapspanerade fisken.

1. Stöt senapsfrön i morteln. Blanda med salt. Bred senap på fisken. Vänd ena sidan av fiskfilén i senapsfröblandningen.
2. Stek fisken i smör i stekpannan ca 3 min på varje sida beroende på tjocklek.
3. Värm ratatouillen och smaksätt med timjan. Servera fiskfiléerna med ratatouille, kokt potatis och sallad.