

# Röding med Haricotsverts

- 4 st rödingar - fileade och urbenade
- 3 dl grädde gärna vipsgrädde såklart men matlagingsgrädde fungerar
- 1 st fiskbuljongtärning
- 0,5 dl dill hackad
- 30 g smör att steka rödingen i
- tillbehör:
  - 800 g potatis
  - 200 g haricotsverts
  - 15 g smör
- Skala och koka potatis - denna skall pressas i en potatispress så det gör inget om den är lite för mosig!
- Lägg haricots verts i en panna (på bilden har jag frusen - JA frysta grönsaker fungerar! här uppe i norr är vi beroende av sånt då det inte går att få vantarna på färskt - men färskt är Alltid godast....) täck med vatten och i men en klick smör, salta vattnet lite, sjud långsamt, koka inte sönder!
- Rensa rödingen och ta bort alla ben - jag brukar dela rödingen på hälften nu.
- Salta och peppra med vitpeppar - använd finsalt inte flingsalt till så fin fisk som röding - då fördelar sig saltet jämnt över fisken.
- Stek i en stekpanna med smör som fått ordentlig färg, först på skinnsidan neråt någon minut bara och sen ett kort tag med köttssidan neråt, plocka upp ur pannan lägg åt sidan.
- Skölj INTE ur pannan när fisken är stekt, utan tillsätt nu grädde och fiskbuljongtärning + dill
- Låt såsen koka ihop 10 minuter och smaka av med mer grädde salt och peppar
- Lägg rödingen upp och ner och dra bort skinnet - börja i ett hörn så brukar det gå lätt!
- Sista 4 minuterna lägg ner rödingen i såsen och låt de puttra med
- Servera rödingen med pressad potatis och smörkokta haricotsverts!